

EMILE COUÉ

STĂPÂNIREA DE SINE
— SĂNĂTATEA —

PRIN
AUTOSUGESTIE CONȘTIENȚĂ
INTRODUCERE
DE
D. V. BARNOSCHI



† 1851 — E. COUÉ — † 1926

INSTITUTUL DE EDITURĂ CULTURĂ ROMÂNEASCĂ



Prețul Lei 40.—

D. V. BARNOSCHI

Originele Democrației Române

„CĂRVUNARI”

Ed. Viața Românească. — Depozit la Socce și Bibliofila — 50 lei

Lucrări mai vechi:

VOLUME ȘI BROȘURI: Abuzul de Drept (Ed. Curier Jud.) — Asupra improprietății din 1864 (Ed. Idem.) — Cambia în alb (Ed. Alcalay). — Pentru înființarea unui institut legislativ (Ed. Revistei Critica de Drept). — Interdependența socială în Dreptul civil (Ed. Anuarul General). — Dreptul Ginților în 1914 (Ed. Cerc studiul conserv.) — Câteva date asupra Rusiei (Ed. Idem). — Reacțiune... (Ed. autorului).

ARTICOLE ÎN: Revista Critică de Drept, Curier Judiciar, Dreptul, Pandectele Române, Săptămâna, Revista Cercului de studii conservatoare, Revue Hebdomadaire de Paris, Revista de Drept public, Viața Românească, Adevărul Literar, Buletinul la Soc. de Psychologie de Nancy, Țara noastră, Cărvunarii.

SUB TIPAR:

CĂRVUNARI

— Scene și tablouri istorice —

Ed. VIETURA Românească.

ÎN PREGĂTIRE:

Filosofia lui ORISON SWET MARDEN

„Minunile gândirei sau cum felul gândurilor ne determină caracterul și viața“.

„CĂRVUNARI”

REVISTĂ SOCIALĂ — POLITICĂ — LITERARĂ — ARTISTICĂ

Director D. V. Barnoschi. Dep. Bibliofila, Wilson I, București

	Lei		Lei
Prințesa OLGA CANTACUZENE-ALTIERI		RADU ROSETTI	
Mineluna Sabinel, roman 50.—		Amintiri din copilărie . 50.—	
A. MESCHENDORFER		Dr. O. MILLER	
Eleonora 50.—		Medicul Familiei . . . 25.—	

EMILE COUÉ

*„Nu voința, ci imaginația
ne pune în mișcare”.*

STĂPÂNIREA DE SINE

— **SĂNĂTATEA** —

PRIN

AUTOSUGGESTIE CONȘTIENTĂ

IN ROMÂNEȘTE DE M. G. DUPA A 149-a EDIȚIE
FRANCEZĂ CU AUTORIZAȚIA AUTORULUI.

INTRODUCERE

DE

D. V. BARNOSCHI

MEMBRU AL SOCIETĂȚII DE PSIHLOGIE APLICATĂ DIN NANCY.

Comandă

A 14-A MIE.

Comandă

CULTURA ROMÂNEASCĂ

Institut de editură, arte grafice și confec. din hârtie
BUCUREȘTI. -- STRADA PITAGORA, 18.

„Stăpânirea de sine” este răspândită în Anglia, America, Franța și Germania, în sute de mii de exemplare. Cele mai principale orașe din lume au **Institute Coué**, ridicate la rang de instituțiuni filantropice. La noi însă **couélismul** este atât de puțin cunoscut, încât abea după multă propagandă prin reviste și ziare și după aproape un an de zadarnice demersuri, am reușit să găsesc un editor.

„Cultura Românească”, va fi răsplătită prin mulțumirea miilor de suferinzi ce-și vor găsi vindecarea în această broșură.

D. V. B.

INTRODUCERE *).

„Omul este ceiace gândește”
(Pascal, după Psalmistul David).

*Gândind într'un anumit fel, așa cum arată
Coulé, omul poate să-și păstreze sănătatea ame-
nințată sau să o redobândească, complet mai
întotdeauna, dar fără excepție să și-o îmbună-
tățească măcar; poate să-și mărească conside-
rabil spiritul de inițiativă; poate să se vindece
de obsesiuni primejdioase, să reziste probabil
chiar unui raptus anxietas; poate să-și desvolte
încrederea în sine; poate scăpa chiar de acel
ingrozitor cancer al personalității, timiditatea;
poate să dea puterii sale de muncă proporții
pe care nici nu le-a visat vreodată; din trist
poate deveni vesel; din descurajat, plin de spe-
ranțe; din leneș, harnic; din mediocru, capabil;
din nenorocit, fericit... și... din fată, băiet! In-
trerupe desigur, cu cochetăria scepticismului,
raționalistul atotștiutor; adăugând încă, în ironie :*

*) Acest mic studiu nu este necesar de cât acelor cari
nu voesc să încerce „metoda” pe încredere în faima de
care se bucură, și nici nu sunt destul de pregătiți ca să-i
înțeleagă temeiurile științifice ascunse sub formulele ei
simple.

și toate aceste minuni le poate omul, numai repetând seara și dimineața : «din zi în zi sunt tot mai bine și din toate punctele de vedere». Adevărat descântec !... Farmece !...

Și cu toate acestea lucrul este chiar așa, cu o singură mică, dar esențială condițiune : Gândul cu care spui formula, credința ce pui în ea, să fie de natură a provoca sugestiile urmărite. Atât ; ba mai este încă ceva : formula deși generală, deși prezentată de Coué ca suficientă în toate cazurile, în orice fel de rău fizic sau moral, totuși trebuie ajutată de sugestii speciale, în împrejurări mai grele, sau când este necesară o anumită vindecare grabnică și chiar cu prețul neglijării stării generale. Dealtfel Coué însuși a practicat și a propovăduit sugestia specializată, paralel cu aceia a formulei generale.

Acei care au copilărească și prostească pretențiune de-a nu admite decât numai celace cade sub modestele noastre simțuri și intră în îngusta inteligență omenească, formează, împreună cu idioții, categoria pe care Coué și după el Baudouin¹⁾ o declară cu totul incapabilă de a putea vedea binefacerea autosugestiei conștiință. Într'adevăr, acești autori spun că nu-i și nu poate fi nici o deosebire între acel care nu-i în stare să înțeleagă frazele ce le aude și acel care nu consimte să le înțeleagă.

Coué, dându-și seamă de primejdia raționalismului într'un domeniu atât de nebulos încă, cum este știința sufletului, nu dă mai nici un fel de explicații și declară că nici n'ar putea da ; dela început însă, lovește — lovitură de măciucă — cu fapte precise și elocvente. Indiferent de calitatea

1) C. Baudouin, Profesor la Universitatea și la Institutul Rousseau din Geneva : „Psychologie de la Suggestion”.

bolnavului ce-i stă în faţă, om simplu, cultivat, sau civilizat, înainte de orice convorbire, sub numele de experienţă premergătoare tratamentului, îl face să facă... o minune. Să cadă din picioare fără voce, să nu poată să-şi descleşteze degetele, să nu poată ridica depe masă un creion, sau propria lui mână, în dispreţul celei mai tari sforţări de voinţă. Astfel, acel care a voit să ridice creionul şi n'a putut, numai fiindcă în prealabil şi-a pus (sau i s'a pus) în minte ideea că acel creion cântăreşte o sută de kgr., este un om convins că avem în noi o putere superioară voinţii şi înţelegerii noastre, şi că ea ne conduce.

Acest pas făcut, omul cuminte şi cu adevărat înţelept, devine modest şi primeşte cu bună voinţă explicaţiile şi sfaturile ce i se dau. Ba încă şi acel cu care experienţa n'a reuşit, dar a văzut sau ceteşte, că a reuşit cu alţii, cade pe gânduri şi admite că nu strică să creadă şi unele lucruri pe care nu le pricepe. Însă omul superb, acel care nu consimte să înţeleagă ceiace contrazice filozofia ce şi-a permis să-şi facă asupra vieţii, va găsi fenomenului o explicaţie idioată, pentru a-l reduce dacă nu chiar la o simplă scamatorie, dar la ceva fără importanţă, fiindcă ceiace se clădeşte pe el este mai puţin pipăibil decât experienţa însăşi.

Omul cuminte îşi zice aşa: dacă în urma sugestiei (pe care ţi-o faci singur, sau ţi-o face un altul, fie şi prin hipnotizare, este tot una) că un creion cântăreşte o sută de kgr., întreaga ta fiinţă, fizică şi psihică, se comportă faţă de creion ca şi cum într'adevăr ar avea o sută de kgr., de ce să nu admit că orice altă sugestie, poate schimba tot atât de radical — şi de ce nu şi mai mult încă? — funcţiunea organelor şi ati-

tudinea sistemului nervos? De ce să nu admit că ideea că sunt (adică suggestia), bolnav de ficat, va face mușchii, vinele, arterele și nervii din regiunea aceluia organ, să funcționeze ca la omul bolnav? De ce să nu admit că ideea, ideea sinceră, credința (adică suggestia) că ficatul meu bolnav funcționează în fiecare zi tot mai bine, poate determina o reală mai bună funcțiune a acestui organ? Am văzut doar că sub influența unei idei, mușchii unui atlet nu pot ridica un creion, cu toată efortul sârmanului voinic.

Și gândul celui impresionat de «experiențele premergătoare» se duce la alte minuni văzute sau auzite. La descânțece și farmece cu efecte precise. La faimoase experiențe științifice ca aceea a profesorilor Rapin și Bonjour, făcută într-o clinică și în prezența studenților (o femeie este suggestionată să nască la dată fixă și fără dureri)...

Un fakir (om ca toți oamenii, și de obicei stăbănog la trup) se așează cu capul pe un scaun și cu picioarele pe un altul. I se pune pe pân-tece o scândură, pe care se sue și stă în echilibru un călăreț cu cal cu tot. O bară de fier s'ar îndoi, dar omul acesta de carne și de oase nu se îndoaie. Ori, rezistența fizică a oaselor, ligamentelor și tendoanelor, experimentată în laborator, se dovedește inferioară greutatea pe care totuși o suportă fakirul. Explicația nu-i decât una, sau măcar această întrebare se impune: Nu cumva este în om o putere superioară materiei careia îi comandă, o transformă și care scapă controlului ei? Și atunci, de ce să nu admitem că aceeași putere, poate în anumite condițiuni, să redea elasticitatea unor mușchi de mulți ani paralizați.

Sau: unii reușesc, prin autosugestie sau heterosugestie, să aibă, instantaneu, în oricare parte a corpului, la alegere, o hemoragie. Atunci, trebuie admis, că același putere misterioasă sub influența altei sugestii poate să provoace o îngrămădire de sânge, în orice organ, pentru vindecarea sau îmbolnăvirea lui.¹⁾

*

...Și gândul celui impresionat de «experiențele premergătoare», dacă este un credincios, i se mai duce și la cuvântul lui Dumnezeu, că prin credință te vei mântui, că prin credință se mută din loc munții...

Unii nu 'ndrăsnesc să cedeze evidenței că în om este o misterioasă putere superioară materiei și cu aparențe de atotputernicie, pe care totuși ar putea-o stăpâni, de teamă să nu se facă vinovați de profanarea încercată de Titani. Însă, cu mai multă îndrăzneală de gândire, aceste spirite de adâncă religiozitate, ar ajunge să admită că Dumnezeu n'a putut să se dea pe sine însuși omului drept ideal, pentru ca apoi să stea în calea perfectării lui.

Oricât de sus s'ar înălța mintea și puterile omului Dumnezeuul religiei sale rămâne și mai sus și tot în afară.

Știința sufletului oricât de departe ar merge, nu s'ar putea opune nici unei religii, fiindcă orice ar face, n'ar putea să se ocupe decât de «cauzele secunde», ca toate încercările a tot ce este legat de glie; oricare știință, vrând-nevrând, lasă fiecăruia posibilitatea să-și explice cum

¹⁾ S'ar putea cita minuni și mai... minunate, dar am eși din cadrul acestei broșuri de popularizare, fiindcă vorbind de lucruri mai puțin cunoscute, și în parte discutate încă, ar trebui să facem lungi citații.

crede și «cauza primordială» și «viața în sine».

Dar oare Isus n'a îngăduit, n'a poruncit chiar, toate îndrăznelile spiritului, când a spus: „Sufletul este viața, nu materia ?”¹⁾).

Evident, nu aici ar putea fi dezbătută această mare problemă și de aceia vom atrage numai atenția, pentru liniștirea unora, că preoți distinși nu văd cum minunile sugestiei ar putea atinge Biblia sau Evanghelia.

Acum un veac încă (sugestia este doar de mult cunoscută, ca și aurul în apa mării, dar tot atât de puțin folosită. Coué n'a făcut decât să inventeze mijlocul de-a capta toată bogăția ce conține, transformând-o în... lingouri prețioase), le Père Gratry a spus: Vrei să-ți îndoești timpul? Fă-ți somnul să lucreze... preparându-i seara materialul necesar... Spiritul printr'un fel de fermentațiune ascunsă, face să se dezvolte germenul pus în el...²⁾).

Biserica anglicană, acum câțiva ani a adoptat însuși coneiismul, din momentul în care Rev. Canon E. O. Barnes l-a propovăduit în chiar catedrala Londrei.

”

Poate nimic nu-i mai greu de înțeles și mai ales de primit, decât ideea sau fapta simplă, care însă contrazice prea direct și prea energic idei și fapte în prealabil admise ca definitive. Are un adânc înțeles snoava cu Grecul care nu văzuse decât mori de apă și căruia după ce i se arată și i se explică o moară de vânt, spune: «Pricep eu că este moară de vânt, dar nu văd pe unde vine apa la dânsa».

Ce poate să izbească mai mult «bunul simț»

1) Sf. Ioan, cap. 6, V, 61.

2) Les Sources... cap. III.

spun unii cu superioritate, decât pretenția că dacă te doare ceva și te gândești că nu te doare, îți trece?... Și celace este și mai supărător, este că Coué nu are de loc milă, operează fără cloroform. Cloroformul ar fi un volum de o mie de pagini îmbâcsit, savant și întortochiat; fiindcă cetind omul o lună, lovindu-se de contradicții și pricepând numai pe jumătate, capitulează mai onorabil. Vanitatea îi este satisfăcută căci doar ideile lui cele vechi n'a putut să i le scoată autorul decât cu 5 kgr. de hârtie și două ocale de cerneală! Și apoi, o carte mare trebuie să conțină și destule prostii, pentru ca cetitorul observându-le să aibă satisfacția, pe ici pe colo, că are și el dreptate.

O pildă elocventă este Freud. Și el a venit cu o genială descoperire în psihologie, dar știind să o înecă într'un noian de volume, a fost acuzat de toate, numai de copilărie nu. Căci «copilării», «fleacuri», «jocuri de societate», sunt epitetele cele mai cu succes prin care se atacă couéismul. Ce păcat că Coué n'a scris un volum savant (ar fi ușor de făcut), despre utilitatea în autosugestie a șnurului cu noduri, pe care-l recomandă fără de nici o lămurire! Coué s'a înșelat socotind, că tot omul care vede minunea nu se poate să nu creadă; pe când pare a fi mai adevărat, că acel care nu crede în prealabil, nu vede nici chiar celace-i sare în ochi.

Coué s'a născut la 26 Februar 1857 în Troyes, și a murit în Nancy, la 2 Iulie 1926. Se trăgea dintr'o veche familie nobilă scăpătată, Coué de la Touche. Chimist prin studii și aplicație intelectuală, farmacist de meserie câțva timp, și

nicidecum măcar autodidact în ale psihologiei și medicinei, a descoperit noi și fundamentale legi psihologice. Astfel, acelor care susțin că geniul nu este decât muncă îndelungată și răbdătoare, li se poate da, în Coué, pildă că, cel puțin câteodată, geniul este numai scânteie... genială.

Dar fiindcă și scânteia trebuie să aibă o legătură cu ceva existent deja, putem spune că experiențele marelui Liébault au aprins scânteia în spiritul lui Coué.

Cam pe la 1900 Coué își simte concepțiile încheiate și le vede verificate prin succesul ce obține practicând deja pe o scară întinsă vindecarea prin sugestie; însă la acea epocă se ajută încă de hipnotism. Peste zece ani sistemul său ia formă definitivă. Faimoasa «metodă» este născută și începe surprinzătoarea dezvoltare a ceea ce numește în psihologie «noua școală de la Nancy».

Când mii de oameni de pretutindeni au început să se perinde prin casa și grădinița lui Coué și să ducă în lume vestea mare a vindecării miraculoase și faima bunului apostol, care nu primea un ban dela nimeni, nici spiritul de rutină, nici invidia, nici prostia n'au mai avut curaj să disprețuiască «metoda».

În toți acești vre-o douăzeci de ani în care Coué a practicat cu «metoda» definitiv fixată, din zecile de mii de persoane ce l-au ascultat, n'a eșit adversarul care să-i poată zdruncina opera. Desigur au plecat dela el unii nevindecați sau neconvinși, dar mii și mii i-au înțeles «metoda» sau măcar au beneficiat de ea.

Să la aminte la aceste fapte, acei care cetind broșura ar fi ispliiți, la unele pagini, să surâdă, spunând neînțeleapta vorbă «nu se poate».

Se poate !... Și se poate, pentru că în vreme ce mulțimea era cucerită, savanți, unii cu reputație mondială, consacrau valoarea științifică a couéismului.

Ch. Baudouin, profesor la Universitatea și la institutul J. J. Rousseau din Geneva este acel care a făcut legătură între empirismul lui Coué și știință. Prin lucrări importante, Baudouin încadrează couéismul în datele științifice pozitive, construind admirabile teorii pentru «metoda» lui Coué. Studiile lui Baudouin au fost apreciate de profesorul dela Facultatea din Kehl, F. Weinhandl, și stau la baza lucrărilor medicilor Lestehinski și Loric din Elveția, F. Pierce (Anglia), Brooks (America).

Mai putem afirma că celebrul profesor și clinician dela Berlin, Lazarus, aprobă și utilizează într-o oarecare măsură couéismul. Deasemenea medicii Fauvel, Laenar, Proust, Viriot și chiar șeful de clinică cunoscutul Bérillon, toți din Paris, practică «metoda».

Profesorul Klemmner bine cunoscutul clinician — relatează dr. F. Klein din Stuttgart în revista Psych. Nancy la 14 Mai 1925 — a spus într-o reuniune a Societății de medicină din Berlin, că Coué este o personalitate care merită cea mai înaltă considerație.

Cunoscuții savanți — profesori la Geneva - P. Bovet și Ed. Claparède pot fi și ei socotiți printre acei cari au primit couéismul.

Cu ocazia morții lui Coué, presa din lumea înireagă i-a celebrat meritele. De pildă «l'Eclair» din Nancy (9 Iulie 1926) sub iscălitura d-rului Remy, în numele Institutului Coué din Paris spune: «Istoria va scrie că Coué întemeind psihismul experimental a dat moralei și fiziologiei ceiaze Napoleon numea temelie de granit».

Sau «*Vosische Zeitung*» din 4 Iulie 1926:
 «... Pretutindeni unde se cetește o gazetă, se
 găsesc oameni cari cred în Coué și așteaptă
 leacul dela metoda lui. Mulți gânditori văd în
 Coué pe apostolul medicinei viitorului».

Am citat din ziarele ce am avut la îndemână; dar s'ar putea umplea zeci de pagini cu asemenea extrase.

Pe la sfârșitul lui Mai 1925, a apărut în principalele reviste și ziare de pretutindeni următoarea declarație, făcută cu solennitate de certificat.

... «Fiindcă am fost rugat să-mi dau părerea asupra valorii actuale și viitoare a Institutului Coué de Educație Psihică din Paris, am onoarea să declar cele ce urmează: Institutul este cu deosebire folositor din punct de vedere al cercetărilor psihice, pentru că se sprijină pe temelia pusă de Noua Școală de Psihologie aplicată din Nancy, care se bucură de aprobarea unor renumiți psihologi din Anglia precum și din alte părți ale Europei și din America».

«Rezultatele obținute de Coué la clinica din Nancy, ca și acele obținute la cea din Paris, în vindecarea tulburărilor funcționale nervoase și în ușurarea boalelor organice, au minunat lumea întreagă».

«Aceleași rezultate se obțin la Londra și în alte părți în clinici alcătuite după modelul acelei dela Nancy. Mișcarea provocată de Institut este de o importanță științifică internațională din punct de vedere al ameliorării boalelor ale căror suferinți n'au fost până acum îndeajuns ușurate».

«Institutul dela Paris merită încurajarea guvernului francez, pentru că ajută și va ajuta încă și mai mult la răspândirea în lume a unei metode întemeiate pe legea rezultatului opus sfor-

țării, formulată pentru întâia oară de Coué și recunoscută drept un adevăr simplu de o importanță capitală».

«Simplicitatea metodei lui Coué, profesată gratuit de către Institutul Coué din Paris, metodă ce este la îndemâna spiritelor celor mai puțin cultivate, face din acest institut un centru de filantropie care merită să fie susținut din toate puterile».

13 Mai 1925.

Montagu S. Monier-Williams, M. A.
Universitatea din Oxford. Membru în
colegiul regal de chirurgie al Angliei.
Licențiat al colegiului regal de medicină
din Londra. Medic al Clinicii de Educație
psihică din Londra (Chelsea), unde se
aplică metoda Coué. Membru onorar al
Societății Lorene de Psihologie apli-
cată din Nancy.

Și, savanții de pretutindeni, despre care amintește Monier-Williams, sunt profesori universitari, sau conducători de clinici, sau celebri practicieni.

Dar, cel mai impresionant certificat al couéismului, este chipul în care s'a stins Coué. Bunul apostol a fost sănătos, vioiu, lucid, tînăr, până în ajunul morții sale și totuși a murit de o totală uzură, datorită surmenajului din ultimii ani. (Așa afirmă acei cari au vorbit la mormînt, acei care au scris despre ultimele lui zile, precum și însăși d-na Coué, într'o scrisoare ce mi-a făcut cinstea să-mi adreseze în legătură cu alcătuirea ediției românești a «Stăpînirii de sine»).

Gîndindu-ne bine, ne dăm seamă că nici n'ar putea muri altfel acel care practică cu neclintită credință și fără întrerupere «metoda». Viața

uzează organele, aceasta-i legea firii; dar o anumită atitudine mintală, prin misterioasa putere a inconștientului, le poate înviora și astfel le înlesnește și prelungește rezistența.

Fără «metoda» boala își face repede foc în vre-un organ oarecare, după legea celei mai slabe rezistențe, și îmbătrânitul sau surmenatul moare, de o boală organică, cu câțiva ani mai degrabă și asistând la decrepitudinea ființei lui.

Toți acei care au murit în felul lui Coué — de pildă Sara Bernhardt — înainte de couéism și de când lumea, au practicat intuitiv, instinctiv, principiile «metodei». Căci legea pe care Coué a descoperit-o, unii au trăit-o și o trăesc (doar nu se poate descoperi decât ceiace există).

Coué n'a făcut decât să pună acea lege la dispoziția tuturor, adică a mării majorități care n'are norocul să o trăiască instinctiv, sau care n'o trăește decât mai mult sau mai puțin ne-complect. Pasteur nu este mai puțin mare și binele ce-a făcut omenirii nu este mai puțin prețios, dacă și înaintea lui au putut fi unii care să nimerească vre-un fel de profilaxie pasteuriană a unor boale. Isus nu este mai puțin Dumnezeu și binele adus de creștinism mai mic, fiindcă profetul Isaia practica și propovăduia, în mare parte, morala creștină.

≈

Couéismul provoacă, în rezumat, această întrebare: Cum se poate ca gândind — cu convingere, cu excluderea oricărui alt gând, fără efortare, dar în fine numai gândind — să influențăm, să ne modificăm funcțiunea organelor și apoi însăși starea lor?

S'au scris volume — (de cercetat mai ales prof. Baudouin) — pentru încadrarea couéismului

în știința oficială. Vom încerca, nu un rezumat al teoriilor ce s'au alcătuit, ci o lămurire a datelor problemei.

Dela început trebuiesc părăsite concepțiile materialismului clasic. Lucru destul de greu pentru generațiile crescute la umbra pozitivismului. Cei mulți, care, ca mine, au început să gândească într-o atmosferă dominată de Comte și Büchner și s'au lăsat seduși de comparația cu sufletul ceasornicului, ajung cu greu la animism, deși sunt nevoiți să recunoască adevărurile couéismului. Căci, să nu ne speriem de cuvinte: noua psihologie duce drept la animism, sau măcar la un neoanimism combinat cu vre-un neo-monism.

Secolul trecut, orbit de luminile pozitivismului, a făcut abstracție totală de tot ce s'a gândit și s'a încercat sub numele de animism, ca și de ocultism sau alchimie, ca de tot ce nu putea fi matematic pipăit. Fără ecou era și argumentarea celor care se îndoiau, ca și afirmația lui Berthelot, că noile teorii asupra naturii materiei sunt profunde vederi ale primilor alchimiști. Fără ecou aparent, căci orice idee modifică filozofia omenirii, măcar atât cât fiecare miligraful de căldură mai mult modifică presiunea aburului din cazan; dar nimic nu se vede, până când nu izbucnește mișcarea sau explozia, sau până când ideea nu s'a transformat în credință, însă atunci răstoarnă idolii credințelor de până eri. Minlea — spunea Luther — este ca un om beat călare: îl îndreapți într-o parte, cade în cealaltă.

O putere deasupra materiei, căreia să-i schimbe legile până acum cunoscute, așa cum arată couéismul, adică ceva care pare a fi de altă origină decât materia, adică sufletul, să amintim că este ceva a cărui existență este admisă de

un gânditor din cei mai cu multă autoritate astăzi, de Bergson. Într'un interview (citez din memorie) marele filozof spunea : Sufletul depinde de creier ca o haină de cuerul ce-o ține. De unde nu rezultă că haina căzând din cuiul putrezit, n'ar mai exista nici ea.

Prin urmare, dela mecanismul de ceasornic ajungem la scântea divină, care se adaugă trupului și face cu el... minuni. Dar, poate, numai dela o exagerare la alta.

Noua psihologie va avea la bază o răsturnare de valori : în locul inteligenței, intuiția ; în locul voinței, imaginația ; în locul conștiinței, inconștientul.

N'am putea arăta mai bine care sunt proporțiile ce mijesc la orizont, decât pornind dela comparația lui Renan că inteligența nu-i decât o spumă la suprafața instinctelor și amplificând-o după cum urmează : Sufletul este o fierătură veche, de când este viața pe pământ, la a cărei suprafață, târziu de tot, aproape de apariția omului, a eșit puțină spumă. Valoarea acestei spume este minimă, ca și a aceleia ce se ridică într'o tângire în care fierbe dulceață de smeură ; este de un alb murdar, are un gust de înăcrit și conține toți vermil fructului ; totuși nu i se pot nega oarecari calități nutritive.

Pe aceste baze, când se vor trage cele mai îndepărtate concluzii, noua psihologie va clădi o lume nouă și mai bună, iar numele Bergson și Coué vor fi ale unor binecuvântați precursori.

Couéismul dovedește superioritatea inconștientului asupra conștiinței ; captează tezaurul de puteri nebănuite al inconștientului, utilizându-l în chip conștient ; și reduce inteligența la o funcție oarecum mecanică de aparat care să declanșeze uriașele forțe inconștiente.

Dar ce este inconștientul ?

Un profesor de electricitate dela Paris, celebru fizician, la o deschidere de cursuri spunea : Ar fi natural să începem prin a ne întreba ce este electricitatea. Dar ași răspunde că habar n'am ! Și chiar dacă bănuiesc ceva, nu prea ar fi de folos să perdem vremea căutând adevărul acesta.. Să-i studiem mai bine însușirile, manifestările, transformările.

Evident, unor prea complicate, adânci și cu pretenția de complete cercetări asupra inconștientului, li s'ar putea aplica ironia lui Anatole France la adresa teologiei al cărei obiect, spunea el, este de a studia incognoscibilul cu o minuțioasă exactitate.

Reluând vechea comparație că sufletul ar fi ca un apartament cu două camere, una conștientul și alta inconștientul, vom spune că noua psihologie stabilește între ele un mijloc conștient de comunicație, cu următoarele două binefăcătoare feluri : a) captarea imenselor puteri ale inconștientului, pentru a fi conștient utilizate, adică stăpânirea și conducerea imaginației, ceace se face prin autosugestia noii școli dela Nancy (Couéismul) și b) Extirparea din inconștient a ceace este acolo morbid, otrăvitor pentru viața psihică și fizică a omului, ceace se face prin psihanaliză (Freudismul).

Inconștientul, prin marele simpatie și prin nervii vazo-motorii, regulează viața animală a corpului. Aceasta este definitiv admis. O simplă reprezentare—recunoștea chiar Charcot—poate să fie pricina unei boli fizice. Iar Bernheim : suggestia lucrează asupra organului prin intermediul funcției lui.

Inconștientul lăsat în pace își îndeplinește orbește funcțiunea sa de regulator al vieții vege-

tative și atâta tot. Conștiința are rolul de a-i da și dânsa directive; dar personaj pretențios și mai totdeauna copil rău și rău crescut, adesea ori i le dă alandala. Inconștientul, primind indicațiile conștiinței le execută cu precizie, dar, evident, fără nici un fel de discernământ. El este ca o sferă alunecoasă, care pusă pe o tavă deasemenea alunecoasă, simte cea mai ușoară înclinație dată tăvii și odată direcțiunea luată, se rostogolește până în marginea ei. Dar cu orbească supunere își schimbă drumul, când dăm tăvei altă înclinație, fie deasemenea abia perceptibilă... Și de acela nu pot fi oameni de acțiune acei cu spirite prea analitice.

Acei care judecă, șovăiesc, doresc, speră în toate felurile posibile asupra unuia și aceluiaș lucru, dau inconștientului lor, aproape deodată — exact deodată nu se poate, o lege psihologică se opune — zeci de ordine contradictorii, pe care acesta nu le poate executa, fiindcă i se dau fără rost. Nu le poate executa, dar absolut pe toate le înregistrează în vederea imperativului unei alte legi care spune că orice imagine tinde să se realizeze. Le înregistrează și spre a lor înfăptuire îndreaptă, din umbră și fără ca noi să ne dăm seamă, toată activitatea noastră, punând în serviciul acestui fel, chiar funcțiile noastre vegetative. Astfel se realizează la întâmplare câte un ordin, nici cel mai potrivit, nici cel mai dorit. Mica sferă pe o tavă tremurată în toate părțile, sfârșește totuși prin a atinge o margine, dar la întâmplare. Așa se explică anarhia unor vieți ce ar fi putut fi frumoase și fecunde.

*

Suggestia este o idee care se transformă în

act (Bernheim) ¹⁾ Sau și mai bine: «Realizarea subconștientă a unei idei» (Baudouin). Acest autor adaugă: *suggestia astfel înțeleasă, este o formă definitivă a activității psihologice și care astfel ia loc alături de formele clasice: instinct, obicei, voință. Suggestia este față de voință, ceia ce complexul este față de sentiment și intuiția față de inteligență.*

Suggestia este de mai multe feluri:

Suggestia spontană, care se produce dela sine și de obicei când este mai puțin dorită. O pildă: Cunosce pe cineva care poate susține în franțuzește fără greșală, orice fel de discuții; când însă ar fi în fața uneia din acele persoane ridicole, din înalta noastră societate pentru care o greșală de limba franceză declasează, atunci la fiecare frază face greșeli elementare, perzând chiar accentul limbii, pe care dealtfel îl are corect.

Suggestia provocată, de către cineva cu prestigiu firesc, sau ocazional; sau de către medic prin hipnotizare.

Suggestia conștientă, adică Autosuggestia.

Orice suggestie se reduce la Autosuggestie.

Numai o imagine acceptată declanșează mecanismul de realizare. Acceptarea poate fi în-

1) „Idee” este întrebuințat aici într’un înțeles mult mai larg decât al vorbirii curente, însemnând „imaginea” psihologică. Iar *imagine, imaginație*, în limbaj psihic este de asemenea altceva decât în filozofie, fiindcă înseamnă tot ce este conștiință, adică tot ce imaginăm (idee, noțiune, imaginea vorbirii curente) și — după cum s’a zis — tot ce se confundă cu memoria.

Este de reținut că în toate paginile ce urmează vom întrebuința cuvintele *imagine* și *imaginație* numai în acest înțeles psihologic, adică câteodată în loc de „idee” și nici odată cu înțelesul vag de „imaginație” ca în vorbirea curentă.

stantanee ca în suggestia spontană, poate fi impusă de un altul prin convingere sau fascinare, sau prin dezagregarea centrului O de poligon (somn hipnotic); mai poate fi conștientă, adică autosuggestia propriu zisă și de care ne ocupăm aici.

Autosuggestia se produce prin jocul următoarelor mai principale legi psihologice:

1. Orice imagine tinde să se realizeze. Cel mai mic gând nu se pierde, el lasă o urmă în inconștient, care va lupta, cu îndărătnicia inerției, până la moartea individului (poate și după...) ca să-l înfăptuiască, înfrângând rezistența gândurilor contrarii ce și ele tind la realizare. Și după cum nici un om nu scapă imaculat din lupta vieții, tot așa, nimic imaginat nu se realizează nealterat de lupta cu celelalte gânduri. Câteodată nu se realizează decât cu totul transformat, sau realizarea constă numai în transformarea ce a provocat în felul realizării celorlalte idei. (Teoria sublimării, a refulării, etc.)

Dacă am înțelege bine spiritul acestei legi, atunci ea nu este exact formulată. Cuvântul «tinde», nu implică numaidecât realizare, căci ceiace numai tinde, poate și nici să ajungă. Iar pe de altă parte, lipsește ideea de transformare. De aceea aș prefera: Orice imagine tinde să se realizeze integral: și oricât de puțin sau măcar transformată, tot se realizează. Ca formulă este poate prea lung, dar să fim cel puțin lămurii că numai așa trebuie înțeleasă legea.

2. Se realizează imaginea care predomină în spirit. Această lege este consecința celei precedente și se explică mai bine în lumina teoriei monoidismului lui Ch. Richet.

3. Convingerea determină suggestia numai prin aceea că neutralizează sugestiile contrarii.

Suggestia prin convingere este sistemul celebrului dr. Dubois, care tratează pe această cale neurastenia, și cu mult succes. Din nenorocire sistemul este precar și periculos: Când bolnavul nu poate fi convins, boala sa va fi considerabil agravată; și apoi, nici nu sânt prea mulți bolnavii cu care se poate raționa asupra boalei lor.

Școala nouă dela Nancy însă, a găsit și perfecționat următoarele căi pentru neutralizat sugestiile contrarii.

O imagine poate fi făcută predominantă în spirit prin:

a) Concentrarea atenției asupra ei. Însă concentrare fără efortare, ciace se realizează printr'o fascinare artificial provocată: Izolare, destindere trupească, afirmare cu monotonie a ideii date, destinderea spiritului într'un fel de apatie mintală, șnurul cu noduri (vezi Coué pentru proceduri și Baudouin pentru explicații științifice).

b) Emoția care ar întovărăși imaginea. Dorința, frica, speranța fac cu ușurință să predomine o imagine, când nu fac să predomine imagine nereușitei imaginii dorite, temute sau nădăduite.

c) Obiceiul. Adică prin exercițiu repetat și executat mereu tot mai puțin conștient.

d) Imitație. Legile lui Tarde văzute în lumina noii psihologii, capătă o surprinzătoare amploare pe care vom încerca s'o analizăm într'un studiu special.

e) Repetare. S'ar putea spune că repetarea singură poate să aducă predominarea ideii propuse, fiindcă, cu încetul, o face să intre în spirit pe cale oarecum mecanică și ea îi creiază acolo celelalte condiții necesare.

Această lege este una din virtuțile prin care

operează formula lui Coué («In fiecare zi sânt tot mai bine și din toate punctele de vedere»). Prin care a operat la Roma formula lui Caton («Ceterum censeo Charthaginem esse delendam»). Este recomandată în cărțile sfinte ale vechii Indii. În Japonia filozoful cunoscut în știință, Tu-Se-Ka-Ri, supranumit «marele preot al imaginației», a recomandat o formulă analoagă: «astăzi toate îmi merg mai bine». Prin repetiție triumfă calomnia, prin repetiție se consacră gloriile, prin repetiție se falsifică istoria, prin repetiție se mână popoarele.

Dar a face să predomină o imagine, înseamnă a conduce imaginația cu inteligența. A conduce adică o putere formidabilă cu o altă foarte bi-cisnică. Lucrul se poate totuși, după cum prin «trucuri» de jiu-jitzu un copil poate doborî un atlet. Descoperirea acestor trucuri și sistematizarea lor este marele merit a lui Coué, după cum încadrarea lor în știință va fi al psihologiei secolului acestuia.

4. Legea rezultatului opus efortării, sau cum o numește Baudouin, a efortului convertit. Această lege este principala, geniala descoperire a lui Coué. Este temelia concisismului și pe înțelegerea și aplicarea ei până în cele mai îndepărtate consecințe, se va reface atitudinea omului în lupta vieții, adică se va schimba aspectul lumii.

Coué formulase astfel legea: când voința și cu imaginația sânt în conflict, imaginația învinge totdeauna, fără excepție, puterea ei fiind în proporție directă cu patratul voinței; iar când sânt de acord, puterile lor nu se adună, ci se multiplică una prin alta.

Prezentând legea cu atâta rigiditate matematică Coué a înlesnit critica, cu toate că a avut grija să spună singur, că formula nu-i decât un

mod de a vorbi mai plastic și nicidecum o adevărată precizie matematică. Totuși rămâne în mintea cititorului impresiunea de neexactitate și mai ales din pricina cuvântului *imaginație*, care este aproape amfibologic. Desigur nu-i vorba de conflictul dintre *voință* și *divagările spiritului*, *vagi închipuiri*, *fantezii...*; ci de *imaginea psihologică*, de *ideea izolată*, de *reprezentarea precisă și dominantă* ce ne-am face, în sens contrar, despre exact același lucru pe care-l voim.

În clasicul exemplu cu *ciclistul începător*, acesta își *imaginează* neputința *evitării bolovanului* pe care voeste să-l evite. Numai astfel de conflicte, bine limitate, ca două lucruri ce se suprapun perfect, are în vedere legea lui Coué.

Să observăm însă că «*imaginația*» în acest înțeles, s'ar putea exprima mai clar în românește, printr'un alt cuvânt vag, prin «*credință*». Ciclistul «*crede*» că nu va putea evita bolovanul pe care voeste să-l evite. Așa fiind, aforismul pe care Coué l-a pus în fruntea cărții lui, mi se pare că trebuie înțeles astfel: «*Nu voința, ci credința ne pune în mișcare*». Ca formulă este mult mai puțin științific, dar desigur mult mai lămurit.

Sunt incalculabile urmările legii lui Coué. *Voința!* Nobila, a tot puternica *voință* este detronată! Nu este dar decât o jucărie în puterea *imaginației*. Câte se vor explica de acum și câte se vor îndrepta! Ceeace cunoaștem sub numele de oameni de mare *voință*, nu sunt în realitate decât oameni de mare *încredere* în ei. Ceeace vor, ei înfăptuiesc nu pentru că voesc cu strășnicie, ci pentru că și numai dacă, își *imaginează* în același timp că pot, că lucrul e realizabil ușor pentru ei; și atunci reușesc chiar de voesc cu indolență, chiar de nu sunt capabili decât de

sforțări de voință sub-mediocră. Inconștientul înfăptuește, pe căi de el cunoscute, iar cu opera lui se împăunează voința. Așa fiind, voință eroică, napoleoniană, se poate găsi și la oameni care n'au reușit mai nimic în viața lor; dar acel puțin pe care l-au înfăptuit este o minune, dacă ținem seamă că au fost chinuți de o imaginație difuză, de neîncredere în ei, de pesimism, de îndoială filozofică, de scepticism, etc.

De ce imaginația înfrânge voința, Coué nu ne explică; dar face mai mult, ne dovedește repede și peremptoriu prin «experiențele premergătoare». Baudouin face o luminoasă comparație cu o conductă de gaz, care ar alimenta două becuri, unul închis și altul aprins. Oricât de mult gaz se va împinge în conductă, nu se va reuși aprinderea becului închis, ci din contra, se va mări flacăra celui aprins. Tot așa, sforțările de a stăpâni «râsul nebun» nu fac decât să mărească râsul.

«Râsul nebun» este un elocvent și ironic răspuns acelor ce n'au voit să accepte legea lui Coué. Probabil că nici Napoleon nu și l-a putut stăpâni...

Explorând calea deschisă de Coué, nouă ni se pare că «rezultatul opus sforțării» este consecința slăbiciunii, grosolăniei aparatului numit inteligență.

Este stabilit că inconștientul este mai abil decât conștiința. Chiar dacă geniul n'ar fi decât muncă conștientă acumulată, nu-i mai puțin adevărat că cuvântul decisiv răsare în spirit deodată, pe negândite, din inconștient. În domeniul fizic lucrul este evident la fiecare gest: mișcarea reflexă este mai precisă decât cea gândită.

Dar omul — în prostia lui — mândru de inteligența lui, ambiționând să-și conducă conștient

viața până în cele mai mici amănunte, ignorând puterile inconștientului și neputând să se laude cu ele, fiindcă nu-și poate atribui niciun merit pentru abilitatea lor și mai ales având o explicabilă neîncredere în ceva atât de nebulos și de inzezisabil cum este inconștientul, este firesc ca vrând cu tot dinadinsul ceva de care i-ar atârna fericirea sa viața, să-și încordeze arma pe care o poate manevra mai sigur, neglijând pe aceia care, deși mai bună, îi este mai străină. Să presupunem un primitiv, care ar vedea înaintându-se spre el, cu gând de omor, un civilizat cu o subțirică spadă de duel în mână. Primitivul nu se va repezi, având alegerea, nici la o armă similară, nici la un pistol despre a cărui întrebuințare habar n'are, ci la un voinic ciomag noduros.

Când în noianul de imagini din inconștient, ce-și caută realizarea, două opuse ajung preponderante, va fi învinsă aceia în slujba căreia se pune inteligența (voința); fiindcă aceasta, neîncrezătoare în mijloacele inconștientului, îl va împiedica să o realizeze, fără ca dânsa să o poată realiza. Voința, luând frânele realizării imaginii din mâinele inconștientului, duce acea imagine la înfrângere sigură și la victorie ușoară imaginea opusă. Și n'ar putea fi altfel, fiindcă conștiința s'a apucat de o meserie pe care n'o cunoaște, iar inconștientul rămâne liber să-și exercite meseria lui asupra imaginii opuse liberată de concurența celeilalte.

Să lămurim teoria noastră asupra acestei legi, prin exemplul cu biciclistul începător. Acesta nu-și imaginează propriu zis că va da peste obstacol, ci numai se teme că va da. Se teme și atunci nu vrea să-și părăsească soarta în mâinile unui personaj misterios: inconștientul! — care îi pretinde pentru a-l servi, să renunțe

la «demnitatea lui de ființă conștientă». Se teme, vrea să nu cadă, vrea cu tărie, cu eroism, se încordează și încearcă să-și fie un perfect echilibru calculând (*risum teneatis!*) cele mai fine nuanțe de mișcare necesare echilibrului.

Sau exemplul cu acel care merge pe o scândură, dar de pe aceeași scândură cade sigur dacă ar fi ridicată la înălțimea unei biserici. (Pentru suprimarea discuției asupra celui care este amețea prăpastiei, ne putem închipui că scândura este cuprinsă într'un plan de hârtie care împiedică vederea adâncimii, nu însă și căderea). Să presupunem că scândura ar fi înălțată treptat. Omul nostru va trece pe ea cu pas sigur și la jumătate de metru deasupra pământului, și la un metru; dar de aici în sus siguranța va fi în proporție cu teama, căderea devenind sigură dela înălțimea dela care își va imagina că prăbușindu-se moartea este sigură. Și exact în aceeași proporție va crește voința și efortul intelectual de-a nu lăsa inconstienței, nici mișcarea șoldului, nici a genunchiului nici felul de a pune talpa pe pământ, nici echilibrul pe un picior în facerea pasului, nimic, nimic...

Din toate acestea rezultă pentru noi, că legea efortului convertit ar putea fi formulată mai bine astfel:

Când două imagini opuse predomină spiritul, fiecare tinzând să se realizeze prin învingerea celeilalte, va fi învinsă aceia ale cărei mijloace inconstiente de realizare vor fi paralizate de mijloacele conștiente pe care voința le substituie celor dintâi.

Intelligența dar, trebuie să fie redusă la rolul de-a face să predomină în suflet ideea dorită, chiar și atunci când «ne spune inima» (!) că ce dorim este prea greu, când adică predomină

ideia opusă. Rol cu aparențe modeste, însă de o incommensurabilă utilitate. Inteligența s'ar putea mulțumi cu el. Adică prin trucurile inventate de Coué și apoi printr-o cuminte atitudine mintală, inteligența să facă să predominie în suflet imagini bine alese, ca acelea de sănătate, de vindecare, de succes, de armonie, de veselie, etc., și apoi să le lase pe seama inconștientului, ea căutându-și de munca zilei. Inconștientul le va realiza, căci asta-i este menirea: să înfăptuiască imaginile predominante.

D. V. Barnoschi.

BIBLIOGRAFIE

Apte (M.). *Les stigmatisés. Étude historique et critique sur les troubles vasomoteurs chez les mystiques.* Paris, 1903.

Babinski (Dr.). *De l'hypnotisme en thérapeutique et en médecine légale.* Paris, 1900.

Barnes (Rev. Canon. E. W.). *Sermon prononcé à la Cathédrale de St.-Paul de Londres, le 10 juin 1921.*

Baudouin (C.). *Qu'est-ce que la Suggestion? Introduction à la psychologie de la suggestion et de l'autosuggestion.* Eld. Delachaux & Niestlé, Neuchâtel-Paris, 1924.

Baudouin et Lestchinski (Dr. A.). *La Discipline intérieure, d'après les techniques morales et d'après les psychothérapies.* Eld. Forum, Neuchâtel, 1924.

Bernheim (Dr. H.). *De la suggestion et de ses applications à la thérapeutique.* Eld. Doin, Paris, 1886.

Bonjour (Dr.). *Guérisons miraculeuses modernes.* Eld. Baillière, Paris, 1913.

Braid (James). *Neurypnology.* Eld. Chnrchill, London-Edinburgh, 1843.

Brooks (C. Harry) & Charles (Rev. Ernest). *Christianity and Autosuggestion*. Eld. Allen & Unwin, London, 1922.

Claparède (Ed.) *Etat hypnotique chez un singe.*, Arch. phys. et nat. XXII, Genève 1911).

Drevet (James). *Instinct in man, a contribution to the psychology of education*. Eld. University-Press, Cambridge, 1917.

Emerson (Raph-Waldo). *The Conduct of life*. revised edition. Eld. Routledge, London, 1883.

Eusebius, *Praeparatio Evangelica*.

Ferenczi (S.). *Introjection und Uebertragung*. Eld. Deuticke, Leipzig, 1910.

Freud (Dr. Sigmund). *Totem et tabou*. trad. franç. Eld. Payot, Paris, 1924.

Hartmann (Eduard von). *Philosophie der Unbewussten*. Berlin, 1876.

James (William). *What is an emotion?* en: „Mind“. London, avril 1884.

Liébeault *Le sommeil et les états analogues au point de vue de l'action du moral sur le physique* 1860.

Myers (F. W. H.) *Human personality and its survival from bodily death*. Eld. Longmans, Green & Co. London, 1923.

Pillsbury (W. B.) *The fundamentals of psychology*, 2^{me} Eld. Eld. Macmillan, New-York, 1922.

Richet (Dr. Charles). *Traité de métaphysique*. Eld. Alcan, Paris 1922.

Rivers (W. H. R.). *Psychology and politics, and other essays*. Eld. Kegan-Paul, London 1923.

Thorndike (Edrs-Lee). *Educational psychology, briefer course*. New-York, 1915.

Spinoza. *Tractatus de intellectus emendatione*, 1677, trad. anglaise par Hale White. Eld. Duckworth, London, 1899.

Vittoz (Dr Roger). *Traitement des psychonévroses par la rééducation du contrôle cérébral*, 2^{me} eld. Eld. Baillière, Paris, 1913.

PREFAȚĂ LA A DOUA EDIȚIE.

Vânzarea câtoroa mii de exemplare în câteva luni dovedește că și la noi materialismul nu mai satisface nici judecata, nici aspirațiile omului.

Credința că sufletul este altăceva decât materia, sau cel puțin că în noi mai este ceva care nu cade sub nici una din legile cunoscute ale materiei, este o credință ce pune tot mai mult stăpânire pe judecata noastră și determină tot mai mult filosofia vieții noastre.

Și apoi, omul învață să lege din ce în ce mai bine fenomenele și ideile ce se presupuneau disparat, adică devine tot mai inteligent.

Pe dealtă parte, pricepem tot mai adânc lucruri pe cari le credeam în totul și definitiv știute. Adecă revizuiam limita idellor admise.

Așa fiind, broșura aceasta nu se putea să nu aibă succes, câtă vreme sunt mulți, tot mai mulți acei cari își pun întrebări ca acestea: De ce munca făcută cu plăcere este mai puțin obositoare, decât aceeaș lucrare făcută cu desgust? Este oare în om o putere ce dă variabilitate rezistenței materiei?

Și desigur, nu este nimeni care să fi citit bro-

șura și să nu fi găsit în ea un caz de suferință fizică sau morală asemănător vreunei experiențe personale, și să nu fi întrezărit și pentru el, posibilitatea ameliorării prin încredere și optimism.

Iar acel care măcar în glumă a spus seara și dimineața formula autosugestiei generale, a trebuit să constate cel puțin folosul de a se fi culcat și de a se fi sculat glumind, și cu gând optimist, în locul obsesiunii vreunei griji cu care adormea și se trezea zilnic.

De aici, pe nesimțite, naște o mângâetoare speranță în puterea de înviorare a gândului bun și totodată oarecare încredere în metoaa alcătuită și propovăduită de Coué.

Acest pas făcut, succesul «metodei» este asigurat, deoarece scepticismul odată zdruncinat se împrășteie ca fum.

Dar couéismul a obținut o prețioasă consacrare și în știința oficială românească. Numele Coué și formula sa de autosugestie generală, împodobesc pereții sălilor Spitalului Central de boale nervoase din București. Iar Directorul acestei admirabile instituții, savantul profesor dr. Obreja m'a autorizat să scriu aici, că socotește de o mare valoare curativă utilizarea formulei Coué, deoarece se întemeiază pe doctrina ilustrului Bernheim, pe care eminentul psihiatru o aprobă în totul. Suggestia, spune cu modestie marele nostru clinician, ne ajută mult în vindecarea bolnavilor și adeseaori ea singură îi vindecă.

D. V. B.

STĂPÂNIREA DE SINE

PRIN

AUTOSUGGESTIE CONȘTIENTĂ

Doamnelor și Domnilor,

Suggestia sau mai bine zis autosuggestia este un subiect cu totul nou și în același timp vechi de când lumea.

Nou, fiindcă n'a fost încă bine studiat și deci este puțin cunoscut; dar este vechiu, fiindcă a apărut pe pământ odată cu omul. Într'adevăr, *autosuggestia* este un instrument cu care ne naștem, un instrument, sau mai bine zis o putere nemaipomenită, incalculabilă, și care produce, după împrejurări, cele mai bune sau cele mai rele efecte.

Cunoașterea acestei puteri este folositoare fiecăruia, dar ea este îndeosebi necesară medicilor, magistraților, avocaților și educatorilor tinereții.

Când știm să o practicăm în chip *conștient*, mai întâi evităm de-a provoca altora autosugestii rele ale căror urmări pot fi dezaastroase și apoi, provocăm în chip conștient altele bune, cari aduc bolnavilor sănătatea fizică, și pe cea morală nevrozaților, rătăciților, victimelor inconștiente ale

unor rele sugestii mai vechi și în acelaș timp împingem pe calea cea bună suflete cari aveau tendințe să spuce pe cea rea.

Ființa conștientă și ființa inconștientă.

Ca să înțelegem bine fenomenele de sugestie, sau mai bine zis de autosugestie, trebuie să știm că în noi sunt doi indivizi cu totul deosebiți unul de altul. Amândoi sunt inteligenți; dar unul este conștient și celalt inconștient. Existența celui de al doilea, de obicei nu se observă, ceisce este firesc. Și cu toate acestea, existența lui este ușor de constatat dacă ne dăm puțină osteneală să examinăm unele fenomene și să gândim bine câteva clipe. Iată un exemplu:

Toată lumea cunoaște somnambulismul, toți știm că somnambulul se scoală noaptea, fără să se frezească, că iese din odaie, îmbrăcat sau nu, scoboară pe scări, etc., și câteodată îndeplinește o muncă a sa obișnuită, sau ceva cu totul neobișnuit și anevoios, iar apoi se întoarce, se culcă și a doua zi se minunează găsindu-și terminat un lucru început în ajun, sau când i se spune că a făcut cutare ispravă.

Cărei alte puteri s'a supus trupul lui, dacă nu unii puteri inconștiente, ființei sale inconștiente?

Să ne mai gândim și la cazul — din nenorocire prea răspândit — al alcoolicii atins de *delirium tremens*. Parcă apucat de nebunie pune mâna pe o armă, cuțit, ciocan, săcnre, și lovește, dă cu furie în scei cari au nenorocul să se găsească în apropierea lui. După ce i-a trecut secesul, nenorocitul își recapătă simțurile și se uită cu groază la măcelul pe care nu-și dă seamă că el l'a făptuit. Și aici, nu-i tot inconștientul care a condus?

Comparând ființa conștientă cu acea incon-

ştientă, constatăm că, în timp ce conştientul este înzestrat cu o memorie adeseaori foarte nesigură, inconştientul, din potrivă, este înzestrat cu o memorie minunată, impecabilă, care înregistrează, fără ştirea noastră, şi cele mai mici emoţii, şi cele mai neînsemnate fapte din viaţa noastră. Pe deasupra este increzător şi primeşte fără să judece, tot ce i se spune. Şi cum el este acela care prezidează funcţionarea tuturor organelor noastre prin mijlocirea creierului, se produce acest fapt, care poate părea paradoxal, că dacă acest inconştient crede, că cutare sau cutare organ merge bine sau rău, sau că simţim o impresie sau alta, atunci, într'adevăr, acel organ va funcţiona bine sau rău şi vom simţi în realitate acea impresie pe care inconştientul o credea reală.

Inconştientul nu numai prezidează funcţiunile organismului, dar prezidează chiar la îndeplinirea tuturor acţiunilor noastre, oricare ar fi.

Acest inconştient noi îl numim imaginaţie şi el, împotriva vechii teorii admise, totdeauna el ne pune în mişcare, chiar şi *mai ales împotriva voinţei*, când între aceste două puteri este antagonism.

Voinţă şi imaginaţie.

Dacă deschidem un dicţionar şi căutăm înţelesul cuvântului voinţă, vom găsi această definiţie: Facultatea de a se decide în chip liber la un act. Primim această definiţie ca adevărată, ca nediscutabilă. Ori, nimic nu-i mai greşit, căci această voinţă, pe care o invocăm cu atâta mândrie, *cedează* totdeauna pasul imaginaţiei. Este o regulă *absolută*, care nu suferă nici o *excepţie*.

Profanare! Paradox! — se va striga. Nici decum! Adevăr!... cel mai curat adevăr!

Și ca să ne convingem, să privim împrejurul nostru și să căutăm a înțelege ceiace vedem. Ne vom da seamă atunci că nu-i vorba de o teorie în vânt, scornită de un creier bolnav, ci expresiunea celei mai simple și limpezi realități.

Să așezăm pe pământ o scândură de zece metri de lungă și de 25 cm. de lată. Este neîndoelnic că oricine ar fi în stare să meargă pe ea dintr'un capăt până la celalt fără să pună piciorul alături. Să schimbăm condițiile experienței, așezând această traversă la înălțimea turnurilor unei catedrale și nu mai este nimeni în stare să înainteze măcar un metru pe acest îngust drum. Acel care ar încerca, ar începe să tremure după doi pași, *cu toate eforturile de voință ce-ar face*, și ar cădea cu siguranță ¹⁾.

Dece nu cazi când scândura este pe pământ și dece cazi când este sus? Numai pentru că, în primul caz, îți *închipui* că-i ușor să mergi până la capătul scândurei, iar într'al doilea, îți *închipui* că *nu vei putea*.

Să observăm că ori cât *ai voi* să înaintezi, dacă-ți *închipui* că n'ai să *poți*, într'adevăr îți va fi cu totul imposibil.

Dacă tinichigii, tâmplarii, pot face asemenea lucruri, este pentru că își *închipue* că pot, cred că pot.

Amețeala n'are altă pricină decât imaginea ce ne facem că vom cădea; această imagine se transformă imediat în act, *cu toată efortarea noastră de voință* și încă, cu atât mai repede, cu cât această efortare este mai mare.

Să ne gândim la o persoană care suferă de

1) Experiența poate fi și mai elocventă, dacă deoparte și de alta a scândurei s'ar întinde ceva opac și fragil, hârtie de pildă, pentru ca vederea abisului, să nu complice situația cu problema amețelii, pentru acei care o explică altfel decât Coué. (Nota traducătorului).

insomnie; dacă nu face eforturi ca să doarmă, va sta liniștită în pat; dacă însă *vrea* să doarmă, cu cât eforturile îi vor fi mai mari, cu atât va fi mai agitată.

Cine nu știe că cu cât te silești mai mult să-ți amintești un nume, cu atât îți fuge mai mult din minte, și că îndată ce îți zici cu încredere «lasă, o să-mi revină», într'adevăr îți revine, fără nici o efortare?

Acei care merg cu bicicleta, să se gândească la primele lor încercări: Un drum latg înaintea lor și ei încordați pe bicicletă stăpâniți de teama căderii. Deodată, în depărtare un obstacol, fie și numai un petroi. Toate eforturile de a-l evita sunt zadarnice, cu toate că și la dreapta și la stânga este destul spațiu.

Cui nu i s'a întâmplat să fie apucat de un râs nebun, adică de acel râs care izbucnește cu atât mai violent cu cât este mai mare efortarea de a-l stăpâni.

Care era starea spiritului în fața tuturor acestor împrejurări? *Vrau* să nu cad, dar *nu mă pot* menține; *vrau* să dorm, *nu pot*; *vrau* să găsesc numele cutare, dar *nu pot*; *vrau* să evit obstacolul, dar *nu pot*; *vrau* să-mi stăpânesc râsul, dar *nu pot*.

După cum vedem bine, în toate aceste conflicte, *imaginația* este totdeauna mai tare decât *voința*, fără excepție.

Și în aceeași ordine de idei: Când șeful se repede înainte, trupa îl urmează, iar când cineva strigă «scăpe cine poate», panica este aproape sigură. Dece? Pentru că în primul caz soldații își *închipuie* că trebuie să meargă înainte, iar în al doilea. își *închipuie* că sunt învinși și că numai fuga îi mai poate scăpa de moarte.

Panurge cunoaște contagiunea prin exemplu

adică efectele imaginației, când, pentru a se răsbuna împotriva negustorului îi cumpără cel mai mare berbec și îl aruncă în mare; știa sigur că toată turma se va duce după el, după cum s'a și întâmplat.

Ași putea cita mii de exemple, dacă n'ar fi de prisos. Totuși, mai trebuie amintit un fapt, care arată, elocvent, colosala putere a imaginației, sau cu alte cuvinte, a inconștientului când luptă împotriva voinței. Sunt bețivi cari ar vrea mult să nu mai bea, dar nu se pot stăpâni, cu toate că băutura îi desgustă, cu toate că știu răul ce-și fac și cu toate că fac mari eforturi de voință. Tot așa, sunt criminali *fără voe*, cari întrebați de ce au comis crima, răspund: «Nu m'am putut stăpâni, era ceva mai tare decât mine».

Și bețivul și criminalul spun adevărul: sunt siliți să facă ceia ce fac, dar numai pentru că-și imaginează că nu se pot împedica.

Așa dar, noi cari suntem atât de mândri de voința noastră, cari credem că facem în libertate tot ce facem, nu suntem, în realitate, decât niște paiațe de a căror sfoară trage imaginația. Și nu încetăm de a fi paiațele imaginației decât când am învățat să o conducem noi pe ea.

Suggestie și autosuggestie.

După cele spuse până aici, putem asemăna imaginația cu un torent, ce cără cu el pe nenorocitul care a căzut într'însul, cu toată voința lui de-a ajunge la mal. Se pare că, acest șuvoi nu poate fi stăpânit, totuși, dacă știi ce să-i faci, îl poți întoarce din calea lui, îl poți duce la uzină și acolo îi transformi puterile în mișcare ordonată, în căldură, în electricitate.

Cu o altă comparație, putem asemui imaginația (nebuna căminului, cum a mai fost numită) cu un cal sălbatec, care n'are frâu. Ce poate face călărețul, decât să se lase dus unde vrea calul? Și, adeseori, cursa se sfârșește drept într-o răpă. Imdată ce călărețul a pus frâu acestui cal, rolurile sunt schimbate.

Acum, că ne dăm seamă de puterea enormă a ființei inconștiente, o să arătăm că această ființă ce se socotește că nu poate fi stăpânită, poate fi, din potrivă, înfrânată tot așa de ușor ca un cal sălbatic sau un șuvoi de munte.

Dar, înainte de a păși mai departe, trebuie să definim cu grijă două cuvinte ce se întrebuintează mereu fără să fie totdeauna bine înțelese. Acestea sunt *suggestie* și *autosuggestie*.

Ce este suggestia? Ar putea fi definită «acțiunea de-a impune o idee creierului unei alte persoane». Astfel de acțiuni există oare într'adevăr? Strict vorbind, nu. Suggestia nu există prin ea înseși; ea nu există și nu poate fi posibilă, decât cu condiția *sine qua non* de a se transforma în *autosuggestie*. Și atunci vom defini acest cuvânt: «împlântarea unei idei în sine însuși prin sine însuși». Poți suggera orice cuiva; dacă inconștientul acestuia n'a primit suggestia, dacă n'a digerat-o ca s'o transforme în autosuggestie, nu va produce nici un efect.

Mi s'a întâmplat să suggerez câteceva destul de banal unor *subiecte* foarte ascultătoare de obicei și suggestia mea să nu reușească. Explicația este că inconștientul acelor persoane a refuzat să primească ideea mea, că adică n'a transformat-o în *autosuggestie*.

Intrebuințarea autosugestiei.

Spuneam că putem stăpâni și conduce imaginația cum stăpânim un torent sau un cal sălbatic. Este de ajuns pentru aceasta mai întâi să știm că lucru-i posibil (ceiace mai toată lumea nu știe) și apoi, să cunoaștem calea de realizare. Acest mijloc este foarte simplu; este acela pe care, fără să voim, fără să știm, într'un chip cu totul inconștient, îl întrebuințăm zilnic de când suntem pe lume, dar pe care, din nenorocire pentru noi, îl întrebuințăm adeseori rău și în paguba noastră. Acest mijloc este *autosugestia*.

Deobicei, ne autosugestionăm în chip inconștient, și ar ajunge să ne autosugestionăm conștient, în modul următor: mai întâi să cântărim bine cu judecata noastră ceea ce trebuie să ne fie obiect de autosugestie, etc., și după cum mintea răspunde da sau nu, să ne repetăm de mai multe ori, fără să gândim la altăceva: «Căutarea lucrului se întâmplă, sau trece, căutarea va fi sau nu va fi, etc., etc.» și dacă inconștientul primește această sugestie, dacă se autosugestionează, vedem lucrul realizându-se punct cu punct.

Astfel înțeleasă, autosugestia nu-i altăceva decât ipnotismul așa cum îl înțeleg și pe care-l definesc prin aceste simple cuvinte: *Influența imaginației asupra ființei morale și fizice a omului*.

Ori, această influență nu poate fi negată și fără să revenim la exemplele precedente voi cită altele câteva:

Dacă te convingi singur că poți face un lucru oarecare, numai să fie *posibil*, ai să-l faci, oricât de greu ar fi. Dacă din potrivă, îți *imaginezi* că n'ai să-l poți face, fie chiar cel mai ușor lucru din lume, îți va fi imposibil să-l faci și mușuroaile devin pentru tine munți de netrecut.

Acesta este cazul neurastenicilor, cari crezându-se incapabili de cea mai mică efortare, se găsesc adeseaori în neputință să facă măcar câțiva pași fără să simtă o foarte mare osteneală. Și acești neurastenici, când fac efortări ca să iasă din tristețea lor, se infundă din ce în ce mai mult, înlocuindu-se ca nenorocitul, care s'a înglodat într-o mocirlă și care se scufundă cu atât mai repede, cu cât efortările de a se salva îi sunt mai mari.

Tot așa, ajunge să ne gândim că o durere se duce, pentru a simți într'adevăr cum dispăre încetul cu încetul, și dimpotrivă, este destul să ne gândim că ne doare, pentru a simți imediat cum vine durerea.

Cunosc persoane care știu d'inainte că vor avea migrenă în cutare zi, în cutare împrejurări, și, într'adevăr, în ziua anunțată, în împrejurările prevăzute, simt migrena. Singure și-au cășunat răni, după cum alte persoane se vindecă prin *autosugestie conștientă*.

Știu că, deobicei, treci drept nebun când îndrăznești să formulezi idei cu care lumea nu-i deprinsă. Ei bine! cu primejdia de-a trece drept nebun, voi spune că, dacă multe persoane sunt bolnave moral și fizic, este pentru că-și *inchipuie* că sunt bolnave; dacă unii sunt paralitici fără să aibă vreo leziune, este pentru că își *imaginează* că sunt paralizați, și printre astfel de persoane se produc vindecările miraculoase.

Dacă unii sunt fericiți și alții nenorociți, este pentru că își imaginează că sunt fericiți sau nenorociți, căci două persoane puse în aceleași condițiuni, ar putea fi, una perfect fericită și cealaltă de tot nenorocită.

Neurastenia, cleptomania, fobiile, gângăveala, unele paralizii, etc., nu sunt de cât rezultatul acțiunii *inconștientului* asupra ființei fizice.

Dar dacă inconștientul nostru este izvorul multora din suferințele noastre, el poate însă să ne și vindece. El poate, nu numai să dreagă răul ce-a făcut, dar chiar să vindece boli reale, atât este de mare acțiunea lui asupra organismului.

Izolează-te într'o odă, așează-te într'un fotoliu, închide ochii ca să înlături distracția și gândește-te câteva minute în chip cu totul exclusiv, că «cutare lucru este pe cale să treacă», sau «cutare lucru vine...».

Dacă ți-ai făcut autosugestia cu tot dinadinsul, adică dacă inconștientul și-a însușit ideia ce i-ai oferit, vei fi minunat să vezi că ceea ce ai gândit se înlăpătează. Este de reținut în special, că ideia autosugestionată are particularitatea de a rămâne în noi fără știrea noastră și că noi nici nu putem ști că este și lucrează în noi decât prin efectele ce produce. Dar mai ales, și această recomandare este esențială, **voința nu trebuie să se amestece deloc în practicarea autosugestiei**; căci dacă nu-i de acord cu imaginația, dacă gândim: «voesc să se întâmple cutare lucru», și dacă imaginația zice: «Vrei, dar nu va fi», nu numai că nu obții ceea ce ai voit, dar chiar ajungi tocmă la contrariul lucrului voit.

Observația aceasta este capitală și ea explică pentru ce rezultatele sunt așa de puțin satisfăcătoare când, în tratamentul suferințelor morale, se încearcă prin *reeducarea voinței*. Trebuie urmărită, dimpotrivă, *educația imaginației*, și datorită acestei nuanțe, metoda mea adeseaori a reușit acolo unde alții — și din cei mai importanți — au dat greș.

Numeroasele experiențe ce fac zilnic, de vreo douăzeci de ani, și pe cari le-am urmărit cu scrupuloasă grijă, m'au dus la concluziile următoare, pe cari le-am rezumat sub formă de legi:

1. Când voința este în luptă cu imaginația, totdeauna imaginația învinge, *fără nicio excepție*.

2. În conflictul dintre voință și imaginație, puterea imaginației este în proporție directă cu patratul voinței.

3. Când voința și imaginația sunt de acord, ele nu se adună, ci se înmulțesc între ele.

4. Imaginația poate fi condusă.

(Expresiunile «în proporție directă cu patratul voinței» și «se înmulțesc» nu sunt strict exacte; sunt întrebuințate numai pentru lămurirea ideii).

După cele spuse, s'ar părea că nimeni n'ar mai trebui să fie vreodată bolnav. Așa este! Orice boală, *aproape fără excepție, poate fi învinsă prin autosugestie*, oricât de îndrăsneată și de necrezut ar putea părea afirmația mea; nu spun este totdeauna învinsă, dar că *ar putea fi învinsă*, ceiace nu-i tot una.

Dar ca să aduci oamenii la practicarea *autosugestiei conștiente*, trebuie să-i înveți cum să facă, tot așa după cum îi înveți să citească sau să scrie, etc.

Autosugestia este, după cum am spus mai sus, un instrument pe care-l avem în noi dela naștere și cu care ne jucăm în chip inconștient toată viața, ca un copil cu jucăria lui. Dar este un instrument periculos, te poate răni, chiar omori, dacă umbli imprudent cu el. Și din potrivă, te salvează, când știi să-l întrebuințezi în chip *conștient*. Se poate spune despre el, ceea ce Esop spunea despre limbă: «Este cel mai bun și în acelaș timp cel mai rău lucru din lume».

Iată acum ce trebuie făcut ca toată lumea să profite de acțiunea binefăcătoare a *autosugestiei*, aplicată în mod conștient.

Spunând «toată lumea» exagerez puțin, căci

sunt două categorii de persoane la care este greu de provocat *autosugestia conștientă* :

1. Inapoiatii, cari nu sunt în stare să înțeleagă, ce le spui și
2. Acei cari nu voesc să înțeleagă.

Cum se învață autosugestia.

Principiul metodei se rezumă în aceste câteva cuvinte :

Nu putem gândi decât la un singur lucru deodată; adică, două idei se pot juxtapune în spiritul nostru, dar nu se pot suprapune.

Orice idee când ne ocupă singură spiritul, devine adevăr pentru noi și are tendință să se transforme în act.

Deci, dacă reușești să faci pe un bolnav să gândească, despre suferința lui, că dispare, ea va dispărea; dacă ajungi să faci pe un cleptoman, să gândească cum că nu va mai fura, el nu va mai fura, etc.

Această educație care vă pare poate o imposibilitate, este, cu toate acestea, lucrul cel mai simplu din lume. O serie de mici experiențe ne învață abecedarul gândirii conștiente. Dacă urmăm aceste experiențe punct cu punct, putem fi cu totul încredințați că vom obține un bun rezultat.

Cea d'întâi experiență. Cerem subiectului de experiență să se țină țapăn ca un drug de fier, picioarele unite dela șolduri până la călcâie, dar cu glezna moale ca și cum ar fi niște balamali. Poziția aceasta bine luată, spunem subiectului să-și închipue că este o scândură fixată într-o balama la bază și care stă în echilibru; să-i atragem atenția că dacă atingem puțin scândura, ea se va prăbuși, fără cea mai mică rezistență, în direcția împinsă; apoi să-l prevenim că va fi tras înapoi.

de umeri și să-i spunem să se lase să cadă fără grijă, căci va fi prins în brațe; dar că trebuie să nu-și desprindă picioarele de pe pământ, căderea urmând să se facă din gleznele-balamale. Atunci îl tragem puțin de umeri înapoi, și dacă experiența nu reușește, să o reîncepem până când va reuși cât se va putea mai bine.

A doua experiență. Mai întâi, trebuie explicat subiectului, că pentru a vedea acțiunea imaginației, când, mai pe urmă, va fi rugat să gândească «cad, cad pe spate...», nu va trebui să aibă în minte decât această idee, că nu trebuie să facă nici un raționament, că nu trebuie să se întrebe dacă va cădea sau nu, sau dacă se va lovi, etc., etc., deasemenea că nu trebuie să cadă numai ca să facă plăcere operatorului, dar nici să reziste atracției de cădere dacă o va simți.

Acestea bine explicate, operatorul roagă subiectul să ridice capul foarte tare, și să închidă ochii; îi pune apoi pumnul drept în ceafă, și mâna stângă pe frunte și îi zice: «Gândește: cad pe spate, cad pe spate. etc., etc.», și adaugă cu hotărâre în voce: «intr'adevăr cazi, cu siguranță cazi». În același timp, operatorul alunecă mâna stângă de pe frunte spre stânga subiectului pe deasupra urechei și își retrage încet de tot, dar în chip continuu pumnul din ceafă.

Se simte imediat cum subiectul face o mișcare înapoi, pe care o va stăpâni, sau va cădea pe spate. În primul caz să i se spună că a rezistat, că n'a gândit că va cădea, că i-a fost teamă că se va lovi. Experiența trebuie reîncepută pe un ton de comandă, ca pentru a sili subiectul să asculte, și repetată până la o reușită, măcar în parte completă.

Operatorul să aibă grijă să se așeze cam în spatele subiectului, cu un picior bine înapoi ca

să nu fie trântit de acesta în eventuala lui cădere.

A treia experiență. Subiectul stă în fața operatorului, corpul ținut drept, gleznele moi, picioarele unite și paralele. Operatorul îi pune mâinile pe temple, fără să apese, îl privește fără să clipească, fix, la rădăcina nasului și îi spune să gândească «voi cădea, cad, cad înainte» și îi repetă scandând silabele: «Ai-să-cazi--înainte, ai-să-cazi-înainte! etc.».

A patra experiență. Subiectul este rugat să-și împreune mâinile și să-și strângă degetele cât se poate de tare, adică până când începe să tremure. Operatorul îl privește fix ca și în experiența precedentă și îi coprinde mâinile încheștate în mâinile lui, apăsând ușor ca pentru a i le strânge și mai tare. În același timp îi spune să gândească că nu-și poate descleșta degetele, și că el, operatorul, va murmura până la trei, iar când va zice «trei» să încerce să-și descleșteze degetele, gândind însă mereu că nu poate, și va constata că într'adevăr aceasta-i este cu totul imposibil. După aceste explicații, operatorul numără «una, două, trei», foarte rar, și adaugă îndată, apăsând silabele: «Nu poți — nu poți, etc.». Dacă subiectul știe să gândească bine și exclusiv că nu poate, nu numai că nu-și va putea descleșta mâinile, dar chiar i se vor strânge și mai tare, cu cât îi va fi mai mare efortul de-a le descleșta. Adică obține tocmai rezultatul opus aceluia pe care îl voia. După câteva secunde, operatorul zice: «acum gândește: «pot», și mâinile se vor desface.

Dacă prima încercare n'a reușit, să nu credem că operatorul este de vină; vinovatul e numai subiectul. N'a gândit cum trebuie «nu pot». Să

i se spună aceasta cu tărie și să se reînceapă experiența.

Trebue întrebuițat întotdeauna un ton de comandă care nu îngăduie neascultare. Nu este necesară o voce ridicată, ba chiar este mai bine să se facă poruncile cu vocea obișnuită, dar apăsând fiecare cuvânt cu un ton aspru și hotărât.

Când a reușit această experiență, toate celelalte reușesc, cu condiția ca să fie riguros păzite toate instrucțiunile de mai sus.

Unii sunt atât de simțitori pentru asemenea experiențe, încât nici nu mai este nevoie să li se spună ce trebuie să gândească, fiindcă ascultă de simpla comandă când este hotărât făcută. Este destul să li se spună, de pildă, «închide ochii și n'ai să-i mai poți deschide», sau «n'ai să poți ridica acest creion, ori cât te-ai căzni», pentru ca într'adevăr să rămână cu ei închiși, sau să nu poată ridica creionul până la o nouă comandă, ca în hipnotism.

În toate aceste experiențe — nu este de loc de prisos să mai repet — nu este vorba de o sugestie ci de autosugestia provocată de sugestia operatorului.

Notă. — Instrucțiunile de mai sus, nu sunt decât pentru profesor. Nimeni să nu le încerce singur fiindcă nu se poate pune fără ajutor priceput în condițiile necesare.

Cum se face sugestia curativă.

Când cineva a trecut prin experiențele enumerate, *care totuși nu sunt indispensabile*, și le-a înțeles, este copt pentru sugestia curativă.

Oricare ar fi boala, fizică sau morală, trebuie procedat întotdeauna la fel, pronunțând mereu

aceleași vorbe, bine înțelese schimbate puțin, după caz.

Așa trebuie vorbit subiectului: «Stai jos și închide ochii. Nu vreau să încerc să te adorm; ar fi de prisos. Trebuie să închizi ochii însă, pentru ca atenția să nu-ți fie atrasă de lucrurile înconjurătoare. Spuneți acum, că toate cuvintele ce eu voi pronunța, se vor fixa în creierul d-tale, se vor imprima, se vor grava, se vor încrusta, și că fără să vrei, fără să știi, într'un chip cu totul inconștient din partea d-tale, organismul d-tale ca și d-ta însuși veți asculta orbește. Ți spun mai întâi, că în fiecare zi, dimineata, la amiază și seara, la ora mesei, îți va fi foame, adică, vei simți acea plăcută senzație, care face să ne gândim: O, cu ce poftă ași mânca! Și ai să mănânci, într'adevăr, cu plăcere, cu mare plăcere, dar nu prea mult. Inșă vei avea grijă să mesteci mult și bine. Astfel vei digera bine și nu vei simți nici în stomah, nici în mafe, nici o greutate, nici o turburare, nici o durere de nici un fel. Asimilarea se va face bine, și organismul d-tale va profita de toate alimentele înghițite, ca să le transforme în sânge, în mușchi, în putere, în energie, în vitalitate».

«Pentru că ai digerat bine, funcțiunea de curățire se va îndeplini normal, și, în fiecare dimineată, când te scoli, vei simți nevoia evacuari și fără să întrebuințezi vreodată vre-un medicament, sau vre-un ajutor mecanic, vei obține un rezultat normal și satisfăcător».

«Apoi, în fiecare noapte, din clipa în care ai dori să adormi, și până în aceia când vei dori să te trezești a doua zi, vei dormi adânc, liniștit, fără visuri obositoare și urâte. Iar când te vei scula dimineata te vei simți sănătos și vei fi vesel și bine dispus».

«Pedealtă parte, dacă se întâmplă vreodată să fii trist, întunecat, să te plictisești, de astăzi înainte n'are să mai fie așa și în loc să fii trist, întunecat, plictisit, ai să fii vesel chiar fără motiv, întocmai cum înainte ți se întâmpla să fii trist fără motiv : ba mai mult încă, n'ai să te mai plictisești și n'ai să mai fii amărât, chiar dacă ai avea cuvinte adevărate și puternice pentru aceasta».

«Și deasemenea, dacă ți se întâmplă câteodată să fii nerăbdător sau să te înfurii, de-acum n'are să ți se mai întâmple; din potrivă, vei fi totdeauna răbdător, totdeauna stăpân pe tine, și lucrurile cari te plictiseau, te săcăiau, te supărau, de acum înainte te vor lăsa cu totul nepăsător, liniștit, foarte liniștit».

«Dacă câteodată ești apucat, prins, urmărit de idei rele, nesănătoase, de temeri, de spaimă, de fobii, de tentații, de ciudă și dușmănie, înțeleg ca începând de astăzi, toate acestea să se îndepărteze încetul cu încetul de imaginația d-tale și să se piardă, să se topească, parcă, într'un nou tot mai departe cu care se vor duce cu totul. După cum se împrăstie un vis când te trezești, tot așa te vor părăsi toate acele inchipuiri nesănătoase».

«Mai adaog, că toate organele d-tale funcționează bine; inima bate normal, circulația sângelui se face cum trebuie: plămânii funcționează bine; stomahul, intestinul, ficatul, fierea, rinichii și toate celelalte organe își îndeplinesc în chip normal slujba lor. Dacă totuși unul dintre ele funcționează prost în momentul de față, această anomalie dispare în fiecare zi câte puțin, așa fel că în scurt timp va dispărea cu totul și acest organ își va relua normala funcționare».

«Mai mult, dacă este în vreunul din ele vre-o leziune, ea se va cicatriza din zi în zi tot mai

bine și repede se va vindeca. (Trebuie să lămuresc că nici nu-i nevoie să știm care-i organul bolnav pentru a-l vindeca. Sub influența auto-suggestiei «din toate punctele de vedere și în fiecare zi sunt din ce în ce mai bine», inconștientul își exercită acțiunea lui asupra acelui organ pe care singur îl descoperă).

«Adaug încă, cea ce este de o covârșitoare importanță, că dacă până acuma aveai față de d-ta însu-ți vre-o neîncredere oarecare, te asigur, această neîncredere dispare puțin câte puțin, ca să facă loc încrederii în d-ta. Această încredere este un lucru absolut necesar oricărei ființe umane. Fără încredere în sine, n'ajungi nici odată la nimic; cu încredere în sine, se poate atinge orice scop (bine înțeles d'între cele rezonabile). Vei începe deci să ai încredere în d-ta și încrederea îți va da siguranța că ești în stare să faci nu numai bine, dar chiar foarte bine, toate cele ce ai dori să faci, cu condițiune să fie dorinți rezonabile, precum și toate lucrurile cari sunt de datoria d-tale să le faci».

«Deci, când dorești să faci ceva, bine înțeles, lucru serios și cuminte, când ai avea de făcut ceva din domeniul datoriilor d-tale, să te gândești că este lucru ușor. Cuvintele: *greu, cu neputință, nu pot, este peste puterile mele, nu mă pot împiedica să....* să dispară din limbajul d-tale, din dicționarul d-tale, să nu le mai socotești vorbe românești. Considerând acel lucru ca ușor, el devine ușor pentru d-ta, în timp ce altora s'ar părea greu: și acel lucru îl faci repede, îl faci bine, și îl faci fără osteneală pentru că îl faci fără efortare. Dacă însă l'ai fi socotit ca imposibil, ți-ar fi devenit chiar imposibil și numai pentru că l'ai fi considerat astfel».

Acestor sugestii generale, cari multora vor

părea poate prea lungi și chiar *copilărești*, dar cari totuși sunt *necesare*, trebuesc adăugate acelea cari se aplică stărei speciale fiecărui bolnav, când această stare este cu precizie cunoscută.

Toate aceste sugestii trebuesc făcute pe un ton monoton și legănat (apăsând totuși cuvintele esențiale), ton care provoacă dacă nu somn, cel puțin o toropeală lipsită de gânduri.

Când șirul sugestiilor este terminat, ne adresăm subiectului cu aceste cuvinte: «In general, înțeleg, că, din toate punctele de vedere, atât fizic cât și moral, să te bucuri de o sănătate totală, de o sănătate cel puțin mai bună decât cea care ai avut-o până azi. Acum am să număr până la trei și când voi zice «trei» vei deschide ochii și vei ieși din starea în care ești și vei ieși liniștit; dar fără să rămâi amorțit sau toropit, nici decum obosit și din potrivă, viguros, tare, vior, dispus, plin de viață; dease-menea vei fi vesel și sub toate raporturile bine. Una, două, trei!»

La cuvântul «trei», subiectul deschide ochii, totdeauna zâmbind, și pe fața lui se vede mulțumire.

Odată terminat acest mic discurs, mai adaugi și următoarele:

Cum se practică autosugestia conștientă.

In toate diminețile când te trezești, și seara când te-ai așezat în pat, închide ochii și *fără să cauți să fii atent* la ceea ce spui, să pronunți din buze, destul de tare ca să auzi și numărând pe o sfoară cu douăzeci de noduri, fraza următoare: «*Din toate punctele de vedere, zi cu zi, sunt din ce în ce mai bine*». Cuvintele «*din toate punc-*

tele de vedere» se adresează la tot; este mai în-totdeauna inutil să-ți faci autosugestii *speciale*.

Această autosugestie trebuie făcută într'un chip cât se poate mai *simplic*, mai *copilăresc*, mai *mecanic*, și prin urmare *fără cea mai mică sforțare*. Într'un cuvânt, formula trebuie repetată pe tonul cu care se recitează litaniiile.

Prin acest mijloc o facem să pătrundă *mecanic* în inconștient prin urechi, și odată ce-a pătruns, ea singură se pune pe lucru.

Această metodă care este și preventivă și curativă, trebuie practicăată toată viața.

Mai mult, oridecâteori, noaptea sau ziua, simți o durere fizică sau morală, să-ți afirmi îndată că n'ai să contribui și în chip conștient la agravarea ei, dar că ai s'o faci să dispară: apoi să te izolezi, pe cât posibil, să închizi ochii, și trecându-ți mâna pe frunte dacă suferința este morală, sau pe locul dureros dacă suferința este fizică, să-ți repeți, din buze, *cât se poate de repede*, envințele: «Trece, trece, îmi trece, trece, etc.», atâta timp cât este nevoie ca într'adevăr să simți că ți-a trecut. După oarecare obișnuință, se poate obține dispariția durerii în 20—30 de secunde. Să reîncepi oridecâteori ți se pare necesar.

(Practicarea autosugestiei nu înlocuiește tratamentul medical dar este de un mare ajutor atât bolnavului cât și medicului).

Așa fiind, ne putem ușor da seamă de rolul celui care practică vindecarea semenilor săi prin sugestie. El nu-i un stăpân care poruncește, este un prieten, o călăuză, care conduce bolnavul pas cu pas pe calea vindecării. Și cum toate aceste sugestii nu sunt făcute decât numai în interesul bolnavului, inconștientul lui nu cere mai mult decât să și le asimileze, și să le transforme în

autosugestii. Când aceasta s'a făcut, vindecarea vine sigur mai mult sau mai puțin repede, mai mult sau mai puțin complet.

Superioritatea Metodei.

Această metodă dă rezultate cu totul minunate și este ușor de înțeles pentru ce. Într'adevăr, procedând după cum sfătuiesc eu, nereușita totală nu este posibilă, decât cu cele două categorii de persoane despre care am vorbit mai sus, și cari, din fericire, nu reprezintă decât un procent de vreo 3 %.

Dacă însă, din potrivă, s'ar încerca vindecarea, așa deodată, fără explicațiuni, fără experiențele preliminare ce au de scop să îndrumeze pacientul spre acceptarea sugestiei pentru transformarea ei în autosugestie, nu se poate avea succes decât cu persoanele deosebit de sensibile, cari, în realitate, sunt puțin numeroase. Însă oricine poate ajunge deosebit de sensibil la sugestie, prin obișnuință. Dealtfel educația prealabilă pe care o preconizez se poate face în câteva minute.

Într-o vreme închipuindu-mi că sugestia nu-și face bine efectul decât în somn, încercăm întotdeauna să adorm pacientul; dar constatând că nu era ceva absolut necesar, am renunțat, pentru a scuti pacientul de teama ce totdeauna i-o inspiră ideia adormirii, teamă ce-l face, fără voia lui, să reziste somnului. Dacă, din potrivă, îi spui că nici nu te gândești să-l adormi, că ar fi și de prisos, îi câștigi încrederea, te ascultă fără frică, fără gând ascuns, și adeseori se întâmplă, după câteva ședințe, că lăsându-se legănat de monotonia tonului să adoarmă adânc și să se trezească minunat de a fi adormit.

Acei dintre Dvs. cari nu cred, nu pot să le spun decât: «Veniți la mine și veți fi convinși văzând faptele».

Totuși, nu trebuie să vă inchipuiți că numai procedarea expusă aici este singurul mijloc de-a suggestiona pentru determinarea autosugestiei. Suggestia poate fi făcută omului fără știrea lui și fără nici o preparație. Când, de pildă, un medic, care prin prestigiul lui are în chip firesc o acțiune suggestivă asupra pacientului, se apucă să-i spună că n'are nici o putere să-l vindece, că boala lui este incurabilă, provoacă în sufletul acestuia o autosugestie, care poate avea cele mai dezastruoase urmări. Când însă, i-ar spune că deși are o boală gravă, totuși cu bună îngrijire, cu încredere și cu răbdare se va vindeca, va obține adeseaori rezultate de cari, ca medic, se va minuna.

Dacă sunt în sală medici sau farmaciști, să nu mă socotească dușmanul lor; din potrivă, sunt prietenul lor cel mai bun. Mai întâi, ași dori să văd introducându-se în programul facultăților de medicină studiul teoretic și practic al sugestiei, pentru cel mai mare folos al bolnavilor și al medicilor; și apoi, cred că, oricâteori un bolnav se duce la doctor, acesta trebuie să-i dea totdeauna o rețetă, chiar dacă n'ar fi nevoie. Bolnavul când se duce la doctor, se duce ca să-i prescrie doctoria care să-l vindece. El nu știe că de cele mai multe ori îl vindecă igiena și regimul cărora el nu prea le dă importanță. Bolnavul vrea doctorie.

Dacă medicul prescrie bolnavului numai un regim, fără medicament, acesta va fi nemulțumit și își va zice că mai bine se ducea la alt doctor, cea ce adeseaori o va face chiar. Prin urmare, medicul face bine să dea totdeauna și rețetă și pe cât se poate să nu prescrie din acele pre-

parate gata, care de altfel adeseori nu valorează decât prin reclama ce li se face, ci medicamente formulate și combinate de el, cari inspiră bolnavului mult mai multă încredere decât hapurile *x* sau prafurile pe cari bolnavul și le poate procura singur fără rețetă și după indicația reclamelor.

Cum lucrează suggestia.

Ca să putem înțelege bine rostul sugestiei, sau mai bine zis al autosugestiei, este destul să știm că *inconștientul este marele director al tuturor funcțiunilor*. Să-l facem deci să creadă, cum am spus și mai înainte, că cutare organ care nu funcționează bine, trebuie să funcționeze bine; instantaneu el îi va transmite ordinul, căruia organul se va supune și imediat, sau cu inecetul, își va îndrepta funcționarea.

Această ne ajută să înțelegem simplu și limpede, cum prin sugestie se pot opri emoragii, învinge constipația, se poate face să dispară fibroame, vindeca unele paralizii, leziuni tuberculoase, răni varicoase, etc.

Voi lua ca exemplu un caz de emoragie dentară, pe care l'am observat în cabinetul dentistului *Gauthé* la *Troyes*. O fată pe care o ajutasem să se vindece de astmă după 8 ani de suferință, îmi spune într-o zi că vrea «să i se scoată o măsea». Știind-o foarte sensibilă, i-am oferit să intervin să i se facă extracția fără durere. Ne-am dus la dentist. Acolo, stând în fața pacientei îi spun: «Nu simți nimic, nu simți nimic, etc.», și tot repetând suggestia, fac semn dentistului. După o clipă măseaua este scoasă, fără ca d-ra D... să fi simțit ceva. Și cum se întâmplă adeseori, s'a declarat o emoragie. Dentistului care

voia să întrebuințeze un hemostatic, îi spun că vreau să încerc cu suggestia; iar fetei îi cer să mă privească drept în ochi și îi sugerez că până în două minute emoragia se va opri singură. D-ra D... mai scuipă de câteva ori cu sânge și atâta tot. Îi spun să deschidă gura și constatăm că în cavitatea măselei se formase un mic cheag de sânge.

Cum să ne explicăm acest fenomen? În chipul cel mai simplu. Sub influența ideii: «emoragia trebuie să se oprească», inconstientul a tălănis artereolelor și venulelor ordinul să nu mai lase să curgă sânge și, cu docilitate, ele s'au contractat în *mod natural*, după cum s'ar fi contractat în *mod artificial* în contact cu un hemostatic, ca de pildă adrenalina.

Acelaș raționament ne face să înțelegem cum poate dispărea un fibrom. Inconstientul primind ideea «fibromul trebuie să dispară», creierul poruncește arterelor care-l nutresc să se contracteze; acestea se contractă, astfel fibromul nu mai primește hrană și moare, se usucă, dispăre.

Întrebuințarea sugestiei pentru vindecarea suferințelor morale și a viciilor din naștere sau căpătate mai târziu.

Neurastenia, atât de frecventă astăzi, se vindecă prin sugestie, practică după cum am arătat dar un timp mai îndelungat. Am avut norocul să fi contribuit la vindecarea unui mare număr de neurastenici, cărora li se aplicase zadarnic tot felul de tratamente. Unul chiar stătuse un an într'un stabiliment special din Luxemburg fără să obțină vreo îmbunătățire a tristei lui stări. În șase săptămâni prin metoda mea s'a vindecat cu totul și este astăzi cel mai fericit om, după ce a

fost cel mai nenorocit. Și nici nu va mai cădea vreodată, fiindcă l-am învățat să-și facă autosugestie conștientă, pe care o practică într'un chip minunat.

Sugestia fiind utilă pentru tratarea suferințelor fizice și morale, ea devine binefăcătoarea societății, putând să transforme în oameni cinstiți pe nenorociții din casele de corecție și din închisori, cari astăzi cînd de acolo măresc numărul criminalilor.

Să nu se spună că aceasta este imposibil. Este posibil și pot dovedi.

Voiu cita următoarele două cazuri, foarte caracteristice. Dar, mai întâi, trebuie să deschid o paranteză. Pentru a face mai ușor înțeles cum lucrează sugestia în tratamentul viciilor morale, voiu întrebuința următoarea comparație: Să ne închipuim că creierul este o scândură în care sunt bătute cue ce reprezintă ideile, obiceiurile, instinctele noastre din care decurg acțiunile noastre. Dacă constatăm la cineva o idee rea, un rău obicei, un rău instinct, adică un cui rău, luăm un altul, care este obiceiul, instinctul opus bun și îl punem direct în capul cuiului rău și dăm o lovitură de ciocan, adică facem o sugestie. Noul cui se va înfige de un milimetru de pildă, în timp ce vechiul va ieși pe atîta. La fiecare lovitură de ciocan, adică la fiecare nouă sugestie, se va înfige mai mult cuiul cel bun și va ieși cel rău, încît după un oarecare număr de lovituri instinctul rău va fi înlocuit prin cel bun. Această substituire făcută, pacientul este vindecat.

Revin la exemplele anunțate: Tânărul M..., de 11 ani, domiciliat în *Troyes*, era noaptea, chiar și ziua, victimă acelor mici accidente ale primei copilării; mai era și cleptoman și mincinos.

După cererea mamei lui, i-am făcut sugestie. Chiar după prima ședință copilul n'a mai avut accidente ziua, dar noaptea tot nu se putea ține. Incetul cu incetul, după câteva luni, s'a vindecat de slăbiciunea lui fizică, iar până în șase luni nici nu mai fura, nici nu mai mințea.

Fratele acestui copil, băiat de 18 ani, purta o grozavă ură unui alt frate al său. Ori de câte ori era puțin beat, cu greu își putea stăpâni o furioasă poftă de a-și înjunghia fratele. Simțea că într-o zi tot va face crima și că apoi va plânge cu desperare pe cadavrul victimei sale.

I-am făcut și acestuia sugestie, cu rezultat, într'adevăr minunat: Vindecat dela prima ședință. Ura a dispărut, făcând loc unui sentiment de bună-voință, și chiar de prietenie. L'am urmărit multă vreme și am constatat că vindecarea a fost definitivă.

Când se obțin prin sugestie asemenea rezultate, u'ar fi oare util, așa spune chiar absolut necesar, de-a o adopta și de-a o introduce în școlile de corecție? Sunt convins, că prin sugestii zilnice aplicate copiilor vițioși, mai mult de 50 % ar putea fi aduși pe calea bună. Nu s'ar face oare un mare serviciu societății înăpoiindu-i-se sănătoși, membri atinși de putreziune morală?

Poate, mi se va spune că răspândirea sugestiei ar fi periculoasă fiindcă ar putea fi întrebuințată cu acelaș succes și pentru rău. Argumentul este slab, căci, pedeoparte s'ar putea avea grija de-a se încredința practicarea sugestiei unor persoane bine alese, iar pedealta, fiindcă acei cari vor să facă rău, nu așteaptă autorizația nimănui.

Dar admitând că sugestia prezintă oarecare primejdie, așa întreba, care este oare lucrul ce întrebuințăm fără primejdie? Este oare aburul?

Este explozibilul? Este trenul, corabia, electricitatea, automobilul, aeroplanul? Sau otrăvurile din farmacie unde o clipă de neatenție la cântăreală poate ucide mii de bolnavi?

CE POATE AUTOSUGGESTIA.

Câteva cazuri de vindecare.

D-șoara M. D., din Troyes, suferea de opt ani de astmă, ceiace o silea să stea în sus mai toată noaptea, chinându-se să-și umple plămâni. Experiențele preliminare au dovedit-o foarte sensibilă. Chiar din prima zi ușurarea este enormă, căci a avut o noapte întreruptă de o singură criză și care n'a durat decât un sfert de ceas. După câțva timp astma trece de tot și definitiv.

D-nul M., țesător, domiciliat în Sainte-Savine, lângă Troyes, paralizat de doi ani din pricina unor leziuni la punctul de legătură a coloanei vertebrale cu basculul. Paralizia nu-i decât la picioare, unde circulația sângelui abia se mai face puțin de tot și de aceea sunt congestionate, umflate și învinețite. Diferite tratamente, între care și acel antisifilitic, au fost aplicate fără rezultat.

După opt zile de sugestie, și de auto-sugestie, observ puțină mișcare în piciorul stâng. Din săptămână în săptămână progresul este tot mai apreciabil și ca mișcare și ca înfățișare a membrilor bolnave. După 11 luni, la 1 Noembrie 1906, pacientul se scoboară singur pe scară, face 800 de metri pe jos, și în Iulie 1907 se întoarce la atelier și de atunci nu s'a arătat nici o urmă a paraliziei.

D-nul A. G., din Troyes, suferea de mult de o enterită pe care n'a învins-o nici un tratament încercat. Starea morală proastă: d. G. este trist, întunecat, nesociabil și urmărit de gândul sinuciderei. Experiențele preliminare reușesc ușor, iar suggestia dă rezultate din prima zi. Trei luni i-am făcut sugestii, la început zilnic, apoi tot mai rar. După acest timp, vindecarea este completă; enterita dispare și moralul devine foarte bun. Doisprezece ani cât am urmărit pe acest pacient, n'am observat nici cea mai mică recidivă. D-l G. este un exemplu din cele mai izbicioare pentru cea ce poate suggestia sau mai bine zis autosuggestia. Atât suggestia din punct de vedere fizic, cât și cea din punct de vedere moral, d. G. o primea foarte bine și zilnic îi creștea încrederea în el. Știindu-se bun lucrător îndrăzni să-și procure pe credit o mașină de tricotaj, făcu afaceri bune și în scurt timp avea atelier cu șase mașini. Însă rămânea desigur simplu lucrător, dacă nu și-ar fi dat, cu ajutorul sugestiei, încredere în sine.

D-na D., din Troyes, de 30 de ani, atinsă de tuberculoză. Slăbea zilnic, deși se supra-alimenta. Tusă, stupit, etc., toate semnele că nu mai avea de trăit decât câteva luni. Experiențele preliminare evidențiază o mare sensibilitate. Suggestia, chiar dela început micșorează simptomele morbide. Apoi progresul spre bine este zilnic tot mai apreciabil, greutatea corpului crește, deși bolnava nu se mai supra-alimentează. După câteva luni vindecarea s'ar părea completă. D-na D., îmi scrie opt luni după plecarea mea din Troyes. Îmi mulțumește, adăugând că sănătatea ei este perfectă... și că este însărcinată.

D-nul X., funcționar la poșta din Lunéville, pierde un copil în Ianuarie 1910. Durerea îi aduce o comoție cerebrală, ce se manifestă printr'un tremurat nervos. Unchiul său 'mi-l aduce la începutul lui Iunie. Îi fac experiențele pregătitoare și o sugestie. După patru zile bolnavul vine și-mi spune că n'a mai tremurat. Nouă sugestie. N'a mai venit, deși îl rugasem să se întoarcă după opt zile. După câțva timp, unchiul îmi spune că a primit o scrisoare de la nepot, care îi anunță că este cu totul vindecat, că și-a reluat slujba, că din prima zi a lucrat o telegramă de 870 de cuvinte și că ar mai fi putut lucra încă.

Am fost informat că vindecarea s'a menținut.

D-nul Y, din Nancy, neurastenic de mai mulți ani: are fobii, temeri, stomacul și intestinalele funcționează rău, somnul prost: este trist, cu idei de sinucidere: merge ca un om beat și nu se gândește decât la boala lui. Nici un tratament nu i-a folosit și din ce în ce simte mai rău, cu toate că a stat o lună și într'un sanatoriu special.

D-nul Y, vine la mine la începutul lui Octombrie 1910. Experiențele pregătitoare destul de ușoare. Explic bolnavului mecanismul autosugestiei și existența în noi a ființei conștiente și a ființei inconștiente, Sugestie. D-nul Y, a fost neliniștit timp de câteva zile de explicațiile ce i le-am dat; dar apoi, a înțeles. Îi fac sugestie și își face autosugestie, zilnic. Ameliorarea la început este înceată, dar după șase săptămâni este complet vindecat. Fostul bolnav, care se socotea omul cel mai nenorocit, acum este fericit. Nu numai că nu i-a mai venit boala, dar lucrul nici n'ar fi posibil, fiindcă d. Y este con-

vins că n'ar mai putea cădea în trista lui stare de mai înainte.

D-nu E., din Troyes. Atac de podagră: glezna piciorului drept umflată și dureroasă, nu poate merge deloc. Dovedește sensibilitate multă cu ocazia experiențelor premergătoare.

După cea d'întâi sugestie se poate duce singur până la trăsura ce l-a adus. Nu-l mai doare. A doua zi, soția sa vine să-mi comunice că bolnavul s'a sculat de dimineată, s'a încălțat și a plecat cu bicicleta să viziteze mai multe puncte ale orașului unde avea afaceri. Inutil să vă spun că am rămas uimit. Nu știu exact cum a evoluat boala, fiindcă d. E. n'a catadicsit să mai vină pe la mine; dar am aflat că mult timp încă, boala nu-i revenise.

D-na T., din Nancy. Neurastenie, dispepsie, gastralgie, enterită, dureri în diferite părți. De mulți ani se caută, fără nici un folos. Sugestie din partea mea, autosugestie dintr'a ei. Ameliorare din prima zi: progres neînterupt până la vindecarea completă a stărei morale; iar dintre suferințele fizice n'a mai perzistat decât enterita, mult atenuată.

D-na X., sora d-nei T. Neurastenie gravă; stă în pat 15 zile pe lună, cu totul incapabilă de a se mișca sau de-a lucra ceva; tristeță, lipsă de poftă de mâncare, aparatul digestiv funcționează rău. Vindecare durabilă, fiindcă mult timp după, n'am constatat revenirea boalei.

D-na H., din Maxéville. Eczemă generalizată și deosebit de gravă la piciorul stâng. Ambele picioare umflate, mai ales la glezne, merge greu

și cu dureri. Suggestie. În aceeași zi chiar, d-na H., face câteva sute de pași fără osteneală. A doua zi picioarele se desumflă; eczema dispare repede. Boala nu revine.

D-na P., din Laneuveville. Dureri în rinichi și genunchi. Boala este veche de zece ani și zilnic se agravează. Suggestie și autosuggestie. Ameliorarea începe imediat și crește progresiv. Vindecarea se manifestă repede prin semne neîndoelnice și se menține.

D-ra X., din Geneva, de 13 ani. O plagă la tâmplă, socotită de mai mulți medici ca de origine tuberculoasă și care de un an jumătate rezistă tuturor tratamentelor încercate. Este dusă la elevul meu din Geneva, d. Baudouin, care îi face suggestia necesară și îi spune să revină peste opt zile, când pacienta se prezintă cu plaga vindecată!

D-ra Z., tot din Geneva, are piciorul drept zgârcit de 17 ani în urma unui abces operat, deasupra genunchiului. Roagă pe d. Baudouin să-i facă suggestie și chiar în cursul ședinței genunchiul funcționează normal. (Fără îndoială că răul era de natură psihică).

D-na U., de 55 de ani, din Maxéville, plagă varicoasă, veche de mai mult de un an jumătate. Cea dintâi ședință în Septembrie 1915; a doua după opt zile. După 15 zile se constată vindecare completă.

E. C., 10 ani, Grande-Rue 19 (refugiat din Metz). O boală de inimă necunoscută, vegetații.

În fiecare noapte pierdea sânge pe gură. Vine la mine în Iulie 1915.

După câteva sedințe, pierderile de sânge scad. Ameliorarea continuă și spre sfârșitul lui Noembrie sângele încetează: iar vegetațiile mi s'au părut dispărute. Până în August 1916 știu că boala n'a revenit.

D-nu H., 48 ani, din Brin. Reformat la 15 Ianuarie 1915 din pricina unei bronșite cronice, de natură specifică. Zilnic starea bolnavului se agravă.

Vine în Octombrie 1915. Ameliorare imediată și apoi progresivă.

D-nu B., suferea de vreo 24 de ani de o sinusită frontală, care necesitase 11 operații!! Totuși sinusita persista cu dureri groaznice. Starea fizică a pacientului era dintre cele mai triste; durerile aproape fără întrerupere, lipsă de poftă de mâncare, slăbiciune mare, nu putea merge, nu putea citi, nu putea dormi, etc. Nici moralul nu era mai bun. Fusesse tratat de Berheim din Nancy, de Dejerine din Paris, de Dubois din Berna, de X... din Strascburg, dar fără nici un folos.

Bolnavul vine la mine în Septembrie 1915, după sfatul unui client al meu. Face progrese repezi și acum (1925) acest domn este complet sănătos. O adevărată înviere din morți.

D-nu N., 18 ani, rue Sellier, boala lui Pott. Vine la începutul lui 1914, cu toracele în ghips de șase luni. Urmează sedințele mele de sugestie, regulat de două ori pe săptămână și își face seara și dimineața obișnuita autosugestie. Starea bolnavului se îmbunătățește repede și după puțin

timp nu mai are nevoie de corset. L'am revăzut în 1916, era cu totul vindecat și îndeplinea slujba de factor poștal, după ce fusese infirmier într-o ambulanță din Nancy.

D-nu D., din Jarville. Paralizia pleoapei de sus stânga. La spital i se face niște injecții locale ce redau mobilitatea pleoapei; dar ochiul era deviat spre exterior de mai mult de 45 de grade. Operația chirurgicală părea necesară.

Vine la mine și datorită autosugestiei ochiul își revine cu încetul poziția normală.

D-na L., din Nancy, dureri neîntrerupte de zece ani, în obrazul drept. Rețetele mai multor medici consultați nu dau nici un rezultat. O operație a fost socotită necesară. Bolnava vine la mine la 25 Iulie 1916; imediat simte oarecare ușurare și după zece zile durerea a dispărut cu totul și n'a mai venit tot timpul cât am mai văzut bolnava (până la 20 Decembrie acelaș an).

Maurice T., opt ani jumătate, din Nancy. Are laba picioarelor strâmbă, anormală. Picioarul stâng se vindecă aproape complet după intervenție chirurgicală. La dreptul nu reușesc încă alte două operații.

Mi se aduce copilul în Februarie 1915; el merge bine numai cu două aparate ce-i susțin picioarele. După prima ședință de sugestie observ o îmbunătățire; după a doua copilul merge cu încălțăminte obișnuită. Mai binele progresaază repede. La 17 Aprilie 1916, când îl văd ultima dată, copilul este bine; totuși picioarul drept este mai puțin solid, însă din pricina unei scrânteli câpătată la 12 Februarie 1916.

D-ra X., din Blainville. Plagă la piciorul stâng, probabil de natură specifică; supurează, parcă osul ar fi cariat. Răul a început de odată cu dureri mari și umflătură în urma unei ușoare scinteli. În cursul acestei evoluții toate tratamentele au dat rezultate negative. Mersul se face greu și tot mai dureros.

De la cele d'întâi ședințe se manifestă un mai bine apreciabil. Incetul cu incetul piciorul se desumflă, durerile scad, supurația deasemenea și în sfârșit plaga se cicatrizează. Acest proces susținut câteva luni. Acum piciorul este aproape normal, afară de mișcarea gleznei înapoi, care nu se face complet, ceea ce provoacă puțină șchio-pătare.

D-na R., din Chavingny, o metrită de zece ani. Vine la mine la sfârșitul lui Iulie 1916. Ameliorarea este imediată; repede scad și pierderile și durerile. La 28 Septembrie constat vindecarea. Menstruația nu mai durează opt zile ca înainte, ci numai patru.

D-na H., din Nancy, strada Guilbert-de-Pixérécourt, de 40 ani. Sufere de o plagă varicoasă din 14 Septembrie 1914. Se îngrijește de aproape doi ani după sfaturile medicului ei obișnuit, dar fără succes. Partea de jos a gambei foarte umflată; plaga e situată puțin mai sus de gleznă, e de mărimea unei monede de 2 franci și adâncă până la os; puroi mult și dureri mari.

Bolnava vine în Aprilie 1916. Ameliorarea începe să se manifeste dela început și progresează fără întrerupere. În Februarie 1917 piciorul este cu totul dezumflat, nu mai are dureri, nici mâncărime, plaga nu mai este decât de mărimea unui bob de mazăre și adâncă numai de

2—3 mm., supurație foarte redusă. În 1920, vindecarea este de mult definitivă.

D-ra D., din Mirecourt, de 16 ani. Crize nervoase de vre-o trei ani și din ce în ce mai dese.

Când la 1 Aprilie 1917 vine la mine, avusese trei crize în ultimele două săptămâni. Până la 18 Aprilie nu mai are nici o criză. Iar durerile de cap ce le avea aproape constant, i-au dispărut chiar de la începutul tratamentului meu.

D-na M., de 43 ani, din Malzéville. Vine către sfârșitul lui 1916 pentru niște dureri de cap pe cari le-a avut toată viața. După câteva ședințe durerile dispar cu totul.

După două luni constată vindecarea unei scoborări a uterului, despre care nici nu-mi vorbise și la care nu se gândea în mod special când își făcea autosugestia. (Acest rezultat este datorit cuvintelor «din toate punctele de vedere», cuprinse în formula ce trebuie întrebuințată seara și dimineața).

D-na X., din Choisy-le-Roi. O scoborâre a uterului de 20 de ani. În Iulie îi fac sugestia generală și dânsa începe să-și facă autosugestie tot numai generală. În Octombrie îmi anunță că se consideră vindecată: când o revăd în Aprilie 1920 vindecarea se menține.

D-na J., de 60 de ani. Nancy str. des Dominicains. Vine la 20 Iulie 1917, pentru o violentă durere în gamba dreaptă și umflătura întregului picior. Abia se târâe gemând. După ședință spre marea ei mirare, merge normal, fără să simtă durere. Când revine după 4 zile nu mai este umflată și spune că n'a mai avut nici dureri.

Tot odată adaugă, că se simte vindecată de o veche enterită și de pierderi albe. (Este de făcut aceeași observație ca mai sus, asupra efectului sugestiei generale). În Noembrie vindecarea se menține.

D-ra G. L., 15 ani, rue de Montet. Gângavă din copilărie. Chiar de la prima ședință nu mai bălba. Când o revăd peste o lună vindecarea se menținuse.

D-nul F., 60 de ani, rue de la Côte. De cinci ani are dureri reumatice în umeri și gamba dreaptă. Merge greu, sprijinit în băț și nu poate ridica brațele mai sus de umeri. Vine la 17 Septembrie 1917. După prima ședință durerile dispar cu totul, bolnavul merge cu pași mari, aleargă chiar și învârteste roată brațele. În Noembrie vindecarea se menține.

D-na S., 48 ani. Bouxières-aux-Dames. Vine la 20 Aprilie 1917 cu o plagă varicoasă la gamba stângă, veche de 15 ani, de mărimea unei monede de 5 franci. La 27 Aprilie constat că plaga este *vindecată*. La 4 Mai continua să fie bine. N'am mai văzut-o.

D-na L., 63 ani, str. Chemin des Sables. Dureri faciale de vreo zece ani. Nici un tratament nu i-a folosit. Pacienta refuză intervenția chirurgicală și vine la mine. După patru ședințe durerile dispar cu totul și nu mai revin. Am urmărit-o câțiva ani.

D-na M., Grande Rue (Ville-Vieille). O uretrită de zece ani cu dureri și pierderi albe și roșii,

Vine la 15 Noembrie 1917 și apoi regulat odată pe săptămână. Ameliorare dela început, iar în Ianuarie 1918 uretrita a dispărut. O durere pe care bolnava o avea la genunchi de 13 ani, dispare de asemenea.

D-na C., din Einville (M.-et-M.). De 12 ani are dureri reumatizmale intermitente la genunchiul drept. În ultimii 5 ani starea era mult mai gravă fiindcă odată cu genunchiul se umflase și gamba în partea de sus, iar cea de jos începea să se atrofieze. Bolnava merge numai cu băț și chiar cu cârje.

Vine la 5 Noembrie 1917 și pleacă fără cârjă. Deatunci nu se mai servește niciodată de cârjă, câteodată însă de băț, când îi revine durerea, care este foarte scăzută și la intervale rari.

D-na M., din Einville. De șase luni genunchiul drept umflat, dureros și țapăn. Vine la 7 Decembrie 1917. La 4 Ianuarie 1918 începe să meargă bine; durerile aproape au dispărut. După suggestia din această zi, vindecarea este completă.

Tânărul B., de 13 ani, intră în spital în Ianuarie 1912; are o grea boală de inimă; respiră greu și nu poate merge decât cu pași mici și foarte încet. Doctorul care-l primește, unul din clinicienii noștri cei mai buni, prezice un grabnic deznodământ fatal.

Bolnavul iese din spital în Februarie, în aceeași stare în care intrase. Un prieten al familiei mi-l aduce și când îl văd, înfățișarea lui mă face să cred că este pierdut. Îl pun totuși să facă experiențele pregătitoare, pe cari le reușește minunat. După ce-i fac suggestia necesară și îl învăț cum să-și facă autosuggestia, îi spun să revină peste

două zile. Când îl văd, constat spre mirarea mea că s'a produs o îmbunătățire *apreciabilă* atât la respirație, cât și la mers. Nouă sugestie; și apoi tot din două în două zile. Ameliorarea progresează constant. După trei săptămâni bolnavul poate face pe jos, împreună cu mama lui, o plimbare pe platoul Villers!

Respiră liber, aproape normal; merge fără să se înăbușe, poate chiar sui scări, ceea ce îi era cu totul imposibil mai înainte. După puțin timp se duce la bunica lui la Carignan, de unde îmi scrie din când în când. Sănătatea îi este din ce în ce mai bună; mănâncă cu poftă, digeră și asimilează bine, nu se mai înădușă de loc; și nu numai că poate merge, dar chiar face vânatoare de fluturi.

Se întoarce în Octombrie: abea îl mai recunosc. Băiețelul slăbănog și gârbovit din Maiu, este acum un băiat mare, drept și cu figura strălucitoare de sănătate.

A crescut cu 12 cm. și la cântar cu 10 kgr! De atunci trăește normal, sue și scoboară scările alergând, merge cu bicicleta și joacă foot-ball.

D-na Z., din Nancy, a căpătat în Ianuarie 1910 o pneumonie, de care nu era vindecată nici după două luni. Slăbiciune generală, lipsă de poftă de mâncare, digestiuni grele, constipație, insomnii, asudă noaptea mult. De la cea dintâi sugestie bolnava se simte mai bine; după câteva zile vine să-mi spună că se crede vindecată, semnele boalei au dispărut, organele, toate, funcționează bine. Sudorile și le oprește singură când simte că-i vin, prin autosugestie conștientă. De atunci, d-na Z., este mereu bine.

D-nu X., profesor la Belfort, nu poate vorbi mai mult de 10—15 minute fără să-și piardă

complect glasul. Medicii nu-i găsesc nicio leziune la coardele vocale : unul îi spune că are senilitatea larynxului, ceea ce-l face să creadă că nu se va mai vindeca. Vine la Nancy de vacanță, unde o doamnă îl indeamnă să vie la mine. La început refuză, dar mai târziu vine, deși convins că suggestia nu este lucru serios. Totuși îi fac tratamentul și îl rog să revină după două zile. Vine și-mi povestește că în ajun a vorbit toată după-ameza, fără să devină afon. După alte două zile vine din nou. Afonia nu mai apare, deși d-l X vorbește și chiar cântă. Vindecarea rămâne statornică.

Suggestionarea copiilor când dorm.

Înainte de a termina, țin să vă spun câteva cuvinte asupra unui procedeu foarte bun pe care părinții ar trebui să-l întrebuințeze în educația copiilor pentru a-i dezvăța de cusururile lor.

După ce copilul a adormit, unul din părinți se apropie încet de pat și de la o depărtare de un metru repetă murmurând, de 15—20 de ori, însușirile ce dorește copilului său, atât în privința sănătății, a somnului, cât și a lucrului, a hărniciei, a purtării, apoi se retrage, încet, ca copilul să nu se trezească.

Această metodă, atât de simplă dă rezultate și este ușor de înțeles pentru ce. Când copilul doarme corpul și ființa lui conștientă se odihnesc, sunt, putem spune, anihilați, dar inconștientul veghează ; deci acestuia numai se adresează părintele. Ori, știm cât este inconștientul de lesne crezător ! Primește tot ce i se spune, fără discuție și încetul cu încetul, copilul ajunge să facă ceea ce părinții doresc.

CONCLUZIUNE.

Ce concluzie să tragem din toate acestea ?

Această concluzie este foarte simplă și cu puține cuvinte se poate exprima. Avem în noi o forță de o putere incalculabilă, care maniată în chip inconștient, ne este adeseori dăunătoare. Dacă din potrivă o conducem conștient și cuminte, ne dă stăpânire de noi-înși-ne. Astfel, nu numai putem îndepărta de noi și de alții bolile fizice și morale, dar chiar să trăim aproape fericiți, ori cât de grele ar fi împrejurările vieții noastre.

În sfârșit, și mai ales, sugestia poate și trebuie să fie întrebuințată pentru regenerarea morală a celor ieșiți din calea binelui.

Câteva fraze din scrisorile adresate d-lui Coué.

...«Rezultatul definitiv al examenului de limba engleză nu s'a dat de cât de două ceasuri și mă grăbesc să vă informez cum am trecut. Am dat un oral *stăluțit*; înainte n'am avut mai de loc acele bătăi de inimă care îmi pricinuiau grețuri insuportabile. În timpul examenului mă minunam de liniștea mea și dădeam impresia că sunt cu totul stăpână pe mine. Într'un cuvânt, tocmai oralul de care mă temeam mai mult, a contribuit mai mult la succesul meu. Am fost clasificată a doua și vă sunt foarte recunoscătoare, pentru că intervenția D-v. mi-a dat putința superiorității asupra celorlalte candidate» etc.

D-șoara V., profesoară de liceu.

Este vorba de o elevă, care în 1916 a căzut din pricina emoției (trac). Autosugestia a vindecat-o și astfel a fost a doua din 200 concurente.

...«Vă mulțumesc din toată inima pentru marele bine ce mi-a făcut metoda D-v. Înainte de a fi venit la D-v., mă înăbușeam după o sută de pași, pe când acum fac kilometri fără să obosesc. Fac de mai multe ori pe zi și cu multă ușurință, în 40 de minute drumul din str. *Bord-de-l'eau* până în str. *des Glacis*, adică aproape 4 km. Astmul de care sufeream pot zice că mi-a trecut.

Vă rog să primiți mărturia recunoștinței mele pentru marele bine ce mi-ați făcut.

Paul C., rue Strasbourg, Nancy.

...«Nici nu știu cum să vă mulțumesc. Datorită D-v. sunt aproape complet vindecat și nu vreau să mai întârziu de a vă arăta recunoștința mea. Aveam la fiecare picior câte o plagă varicoasă. Acea dela dreptul, care era cât palma, este cu totul vindecată, ca prin farmeci. Eram de mai multe săptămâni în pat, când am început să urmez metoda D-v. În scurt timp ulcerul s'a închis și am putut să mă scol. Acel al piciorului stâng nu-i vindecat de tot, dar este pe cale foarte bună.

Așa fiind, spun seara și dimineața, și voi recita-o totdeauna, formula Dv. în care am cea mai întregă încredere.

Trebue să vă mai spun că nici nu-mi puteam atinge gambele de durere, care erau și tari ca

piatra. Acum nu mă mai dor și merg ușor. Ce fericire !...

D-na L., Mailleroncourt-Charette
(Haute-Saône)

...«Nici nu știu cum să vă mulțumesc pentru bucuria ce am de-a mă fi vindecat. De mai mult de 15 ani sufeream de astmă. În fiecare noapte mă înăbuseam și aveam mari dureri. Datorită scumpei Dvs. metode și mai ales după ce am luat parte la una din ședințele Dvs., crizele au dispărut ca prin minune. Este o adevărată minune, căci mai mulți medici cari m'au îngrijit mă asigurau că astma nu se vindecă».

D-na V., Saint-Dié,

Înainte de-a vă scrie, țineam să întâlnesc pe unchiul soțului meu, profesorul M., medicul-șef al spitalului Tenon. Mare i-a fost mirarea când și-a văzut nepotul sănătos, fiindcă, de 15 ani, se înăbusea în fiecare noapte. Totul a fost încercat, toată știința medicală, toate luminile n'au adus vindecarea. Dvs. singur ați reușit acolo unde toți s'au declarat neputincioși. Da, soțul meu este bine. Nu chiar de tot, dar să nu uităm că a fost 15 ani bolnav.

Doctorul J., minunat de rezultatul metodei Dvs., cred că v'a scris ; iar dr. M., dorește mult să vă facă cunoștința, el care de 20 de ani este profesor la facultate. Este fericit, foarte fericit că vede pe nepotul său aproape vindecat. Când vă veți mai duce la Paris, i-ar face mare plăcere să vă vadă.

Dr. B., vine de asemenea din când în când să-și vadă fostul său condamnat, căci numai după ce am încercat toate mijloacele, ne-am adresat Dvs.

D-na M., *Sens.*

... „Vă mulțumesc din toată inima că m'ați făcut să cunosc o metodă therapeutică nouă, un minunat instrument, care par'că este vărguța fermecată a unei vrăjitoare și care prin mijloacele cele mai simple, produce efectele cele mai neașteptate. Cucerit dela început de experiențele Dvs., după ce personal am reușit să le fac, m'am apucat cu ardoare să practic și să propăvăduiesc metoda Dvs.

Dr. X...

...«De opt ani sufeream de scoborârea uterului: dar în ultimile cinci luni de când practic autosuggestia după metoda D-vs. m'am vindecat complet și nu știu cum să vă mulțumesc»...

D-na S., *Toul.*

...„Am suferit îngrozitor 13 ani, fără întrerupere. În fiecare noapte aveam crize de astmă. Mai suferiam de insomnie și de o mare slăbiciune generală, din pricina căreia nu puteam face nimic. Moralicește eram tristă, neliniștită, și dădeam mari proporții celor mai mici neplăceri ale vieții. Am suferit multe tratamente și chiar o intervenție chirurgicală la nas, dar totul fără cea mai mică îmbunătățire. În Noembrie 1918 starea mea se agravează în urma unei mari nenorociri. Soțul meu fiind la Corfu (ofițer-marinar) pierde în șase zile, de gripă, unicul nostru copil, un băiețel încântător de 10 ani. Singură și nenorocită suferiam amar că n'am știut să scap

copilul. Doream să înnebunesc sau să mor... Când soțul meu revine (abea în Februarie) mă duce din nou la medici, cari îmi prescriu multe medicamente și o cură la *Mont-Dore*. Am stat acolo luna August, de unde întorcându-mă, crizele de astmă reîncep și constat că „din toate punctele de vedere“ mergeam din rău în mai rău.

Atunci am avut plăcerea să vă întâlnesc. Fără să mă aștept la mare lucru, vă mărturisesc, am urmat conferințele D vs., din Octombrie, și am bucuria să vă înștiințez că la finele lui Noiembrie eram vindecată. Insomnii, opresiuni, idei negre, totul dispare ca prin minune. Sunt curajoasă, energetică, tare. Cu sănătatea fizică am câștigat și echilibrul moral și aș putea spune, că dacă inima mea de mamă n'ar sângeră de o rană nevindecabilă, aș fi cu totul bine. De ce nu v'am cunoscut oare mai degrabă? Mulțumesc. D-le Coué, mulțumesc de o mie de ori“ etc.

E L, *Paris*

... „Pot continua lupta ce duc de 30 de ani și care m'a zdrobit... Am găsit în D-vs. un ajutor prețios și providențial. Venită pentru câteva zile în scumpa noastră Lorenă, necăjită, bolnavă și cu teama urmărilor emoției ce avea să-mi dea vederea atâtor nenorociri și ruine... și am plecat din potrivă, curajoasă, îmbărbătată... Eram dez-nădăjduită și am nenorocirea de a nu avea uici credință religioasă... V'am întâlnit din întâmplare la vara mea. Ați fost pentru mine sprijinul de care aveam nevoie. Astăzi lucrez animată de un cu totul alt spirit și sugerez inconștientului meu să-mi restabilească echilibrul fizic. Sunt sigură să-mi recapăt sănătatea de altădată. Deja se manifestă o ameliorare destul de apreciabilă și veți

Înțelege încă și mai bine recunoștința mea, spunându-vă că sunt diabetică, că am avut crize de glocom, dar că acum ochii mei își reiau suplețea, văd aproape normal, iar starea generală este mult mai bună», etc.

D-ra Th., Ch.-s-S.

... «Mi-am susținut cu succes teza, obținând nota cea mai mare și felicitările comisiei. O bună parte din aceste «onoruri» vă revine D-vs., cea ce nu uit. Am regretat că n'ați fost față. Numele D-vs. a fost pronunțat cu ceva mai mult decât simpatie de către acea comisie de oameni distinși. Puteți considera că doctrina D-vs. a intrat în universitate pe ușa cea mare. Să nu-mi mulțumiți fiindcă eu vă dătoresc D-vs. mult mai mult decât D-vs. mie».

Ch Baudouin.
Profesor la Institutul J. J.
Rousseau, Geneva.

... «Admir inima cu care lucrați și sunt sigur că veți contribui la o nouă orientare inteligentă și utilă a multor spirite. Vă mărturisesc că am profitat personal din metoda D vs. și că am făcut să profite și clientela mea. În clinică aplicarea colectivă ne-a dat deja oarecare rezultate apreciable».

Dr. Berillon, Paris.

... «Ce gândiți oare de mine? Că v'am uitat! Oh! nu, fiți sigur că vă păstrez o recunoștință absolută, și țin să vă repet că învățămintele D-vs. îmi sunt din ce în ce mai folositoare, că nu trece o zi fără să întrebuițez autosuggestia

cu succes tot mai mare și că vă binecuvântează în fiecare zi, căci metoda D-vs. este *adevărul*. Datorită ei, mă stăpânesc în fiecare zi tot mai mult, îmi însușesc buna D-vs. directivă și simt că sunt *tot mai bine*. Cred că ați recunoaște cu greu în mine, pe nenorocita copleșită de acei 66 de ani ce-i am, care mereu se jalea de ceva. Fiți binecuvântat, scumpe Domn, căci cel mai bun lucru este să faci bine împrejurul tău. D-vs. faceți mult de tot: la rândul meu fac și eu puținul ce pot și mulțumesc lui D-zen».

D-na M., Cesosn-Saint-Bleuc.

*

... «Simțindu-mă din ce în ce mai bine de când practic metoda D-vs. de autosugestie, țin să vă mulțumesc cu toată sinceritatea. Leziunea plămânilor mi-a dispărut, inima merge mai bine, nu mai am albumină, într'un cuvânt, mă simt foarte bine».

D-na L., Richemont.

*

... «Cărticica și conferința D-vs. ne-au interesat foarte mult. Ar fi de dorit, pentru cel mai mare bine al omenirii, să fie publicate în toate limbile, ca să pătrundă la toate popoarele și astfel să folosească la un cât mai mare număr de nenorociți, cari sufăr din pricina unei rele întrebuințări a acestei atotputernice (aproape divină) facultăți, după cum afirmați și dovediți atât de luminos și de judicios și care se numește imaginația.

Am citit multe lucrări asupra voinței și am adunat un arsenal de formule, de gândiri, de aforisme, etc. Frazele d-vs sunt definitive. Nu cred că vreodată au mai fost strânse, cu atâta inteli-

gență, în «comprimate de încredere în sine» mai multă gândire tipică...

Don Enrique C., Madrid.

*

... «După cum știți am venit aici din Africa orientală din cauza unei mari depresii nervoase și mai aveam și după ureche un ulcer, care supura, de vreo 25 de ani, în ciuda tuturor tratamentelor de tot felul. Iată cinci săptămâni de când sunt aici și în acest timp, n'am profitat de metoda D-vs. nu numai pentru starea mea nervoasă, mult îmbunătățită, dar chiar ulcerul este aproape închis. Dacă merge așa, în curând voi fi vindecat complet».

E. B., Nancy.

*

... «Cu cea mai mare plăcere vă mulțumesc sincer și din adâncul inimei pentru marele bine ce mi-au făcut cele 10 prețioase minute ce mi-ați acordat, cu atâta generozitate, Sâmbăta trecută. De ani de zile sufeream de un lombago și de o mare depresiune nervoasă, mereu tratate, și mereu fără folos. După vizita la D-vs, durerea mi-a dispărut cu totul și totodată și depresiunea nervoasă. Mă simt cu totul altă femeie și vă încredințez de mulțumirile și recunoștința mea».

L. H., New-York.

*

... «Nu vreau să plecați din această țară, în care numele D-vs este binecuvântat, fără să adaug mulțumirile mele la acelea ale numeroaselor persoane pe cari le-ați ajutat, căci și eu sunt «din zi în zi tot mai bine». După cum știți, noi me-

dicii primim cu greu ideile nouă, dar odată primite le aplicăm până la capăt. Când am văzut cum la şedinţele d-vs bolnavii îşi recapătă sănătatea, curajul, pofta de viaţă, am simţit o adevărată inspiraţie. Mai ales m'a impresionat vindecarea bâlbâiţilor, deoarece şi eu îi îngrijisem luni de zile, şi mai totdeauna fără succes. Am fost minunat văzându-i cum pronunţau lămurit fiecare silabă, fără nicio efortare. Şi vindecarea lor este definitivă, căci am vorbit cu ei mereu în lipsa D-vs. Vă mulţumesc încă odată şi sper că vă veţi mai întoarce pe la noi»...

Dr. C. New-York.

43

... «Vă mulţumesc, sincer, că mi-aţi îngăduit să fiu faţă, Lumea trecută, la deosebit de interesanta D-vs. şedinţă de autosugestie, interesantă mai ales pentru un medic, care a văzut de nenumărate ori cum inconştientul bolnavului contrazice prescripţiunile medicale. Sunt convins că descoperirile D-vs au un strălucit viitor în ciuda puterii de rezistenţă a rutinei şi a ignoranţei», etc.

Dr. T., Remiremont.

44

... «Sufeream de doi ani de o gravă neurastenie. Datorită metodei D-vs m'am vindecat repede, simţind o ameliorare chiar dnpă cea d'întâi şedinţă. Starea fizică mi s'a îmbunătăţit deopotrivă şi acum mă simt bine sub toate raporturile».

D-ra R., Isy-les-Moulineaux.

45

... «Daţi-mi voie să vă adresez aceste câteva rânduri ca să vă mulţumesc de rezultatul bun ce-am avut citind cartea D-vs intitulată «Stăpâ-

niea de sine». Câțiva ani am suferit de dureri de ureche și de o stare nervoasă care mă împingea spre nebunia sinuciderii. Auzind de metoda D-vs, mi-am procurat cartea. La început, nu prea am înțeles miezul ei, fiind prea chinuită de starea mea nervoasă: dar totuși, seara și dimineața spuneam fraza: «din toate punctele de vedere, zi cu zi, merg tot mai bine». Curând m'am simțit mai calmă, spiritul îmi deveni mai limpede, iar în ziua când am pătruns în adâncii teoriei D-vs, s'a făcut în mine o adevărată revelație. Atunci am putut analiza metoda și înțelegând-o complet, firește m'am și vindecat complet, atât fizic cât și moral. Fericită, n'am putut rezista dorinței de-a vă scrie»...

D-na E. de R., New-York.

... «Iată și examenele trecute. Mă grăbesc să vă înștiințez că am reușit bine, datorită minunatei Dv. metode. N'am fost deloc emoționat ca de obicei și răspunsurile mele au fost exacte și lămurite»...

C., Marseille.

... «Am bucuria să vă anunț că dela Septembrie 1922, dată când am avut norocul să venim la Dv., fiul meu nu mai are crize de asmă ca înainte. Este cu totul bine și doarme minunat».

D-na L., Lille.

... «Vă mulțumesc pentru marele bine ce mi-a procurat cartea Dv. O depresiune nervoasă îmi pricinuisese o adâncă neurastenă. Eram incapabil să-mi conduc viața cum trebuie, când am aflat

dintr-o revistă despre cartea Dv. Practicarea autosugestiei mi-a adus o grabnică ușurare a stărei mele. Acum sunt cu totul bine dispus, vesel și optimist. Mai toți acei care, dnpă indemnul meu, au practicat metoda Dv., și-au îmbunătățit starea. Cu cât mă gândesc mai mult, cu atât îmi dau mai bine seama de eficacitatea ei. Puterea, într'adevăr nemărginită ce este în noi, ne face, cu drept cuvânt, stăpâni pe noi»...

P. F., Canley Vale, Australie.

~

... «Am suferit trei ani de înspăimântătoare crize de astmă, cari mă apucau cam în fiecare lună și mă pironneau în pat câte două săptămâni, timp în care cea mai mică mișcare îmi pricinuia mari suferinți. În Septembrie anul trecut am avut ultima criză, de pe urma căreia mi-a rămas o opresiune, mai puțin violentă, dar în schimb constantă, și astfel mai penibilă decât crizele tari, ce îmi lăseau măcar intervale de ușurare totală. Mai ales după ce mâncam, răul se agrava și trăiam cu amărăciunea de-a nu duce și eu o viață ca toată lumea. Eram în această stare de mai bine de patru luni, când, în Ianuarie, mi s'a atras atenția asupra metodei Dv. După câteva zile de ezitare și de îndoială mi-am spus că deoarece alții au fost vindecați, nu-i nici un motiv să nu mă vindec și eu. M'am apucat să repet cu mult zel și cu multă încredere, seara și dimineața, de 20 de ori, «din toate punctele de vedere, zi cu zi, sunt din ce în ce mai bine», etc. În cursul zilei îmi ziceam adeseaori «mă simt mai bine, mă simt mai bine», etc. Așa au trecut zece zile și respirația mi se îmbunătățise simțitor. Am urmat cu aplicarea metodei și starea mea devenea din ce în ce mai bună. Mai simt greutate numai când

urc un deal sau o scară : dar voi învinge și acest rest de boală.

Mi-am reluat traiul... Pot călători, ceea ce de patru ani nu mai îndrăzneau să încerc...! Parcă așa fi început o nouă viață»....

D-ra M. C., Bergues.

«În primăvara anului 1910, în tranșeele din Loos, am fost lovit de o țandără de granadă în partea stângă a corpului, ceea ce mi-a pricinuit o paralizie aproape totală a părții drepte a corpului. Nu mai puteam mișca nici mâna nici piciorul drept; aproape pierdusem gustul și mirosul; nu mai cântăream decât 49 kgr.: memoria îmi slăbise și vorbeam cu multă greutate. Șase luni am fost îngrijit în diferite spitale, dar paralizia mea rezista și băilor, și electricității și căldurii și luminii. Totuși în acest interval greutatea mi-a ajuns la 63 kgr. În Noembrie 1921 am citit cartea lui *Ch. Baudouin* asupra autosugestiei și m'am simțit atras de opera școalei din Nancy. Soția mea m'a condus în acest oraș, într'un fotoliu pe roate. La prima vizită, d. Coué mi-a spus că dacă vindecarea mea este posibilă, se va produce foarte încet. Fără să mărturisească, D-sa o credea chiar imposibilă. Spuse soției mele să-mi facă sugestie noaptea prin somn. Imediat am început să dorm în loc de două ceasuri ca mai înainte, câte opt. În primele trei luni am câștigat 14 kgr. Gustul și mirosul încep să-mi revină. Iar soția mea observă că în somn făceam ușoare mișcări din degete și cu piciorul. Așa în Noembrie încep să apară semne mai lămurite de vindecare. Acum am ajuns să mă consider vindecat»...

R., New-York.

NOTA. — Sunt informat că, în urmă, pacientul s'a vindecat complet și că joacă golf și tenis.

... «Am venit la Nancy în Octombrie trecut și am fost față la vreo zece ședințe. Sufeream de o mare slăbiciune datorită unei tulburări tyroidiene, iar de câțva timp și de o mare anemie. Mă simțeam bolnav rău și-mi era indiferent dacă mă mai fac bine sau nu: totuși am început să practic metoda D-vs. Mărturisesc că la început n'am simțit nici un bine. După două luni însă, mi s'a părut deodată că sunt mai vioi, și din acel moment ameliorarea a făcut progrese, încet, dar sigure. Neurastenia m'a părăsit de tot, iar slăbiciunea care-mi făcuse viața o povară, aproape complet. Am 32 de ani și mă simt cum nu m'am simțit, în ultimii 15 ani, nici o zi. Ușurarea morală îmi este considerabilă: nu mai am acele lupte sterile și grozave. Văd că metoda D-vs. este singurul mijloc care duce la succes. Vechiul conflict între imaginația și voința mea nu mai există; astăzi aceste două forțe lucrează armonios și liniștea mea este totală».

L. C., Heckmordwike.

... «Cred de datoria mea să vă scriu pentru a vă mulțumi de marele bine ce mi-ați făcut. De trei ani suferiam atât de mult de căile uterine, încât viața îmi devenise o povară. Am consultat zadărnici mai mulți medici. Într-o zi primesc cartea D-vs. de la un prieten, care practicase metoda D-vs. cu mult folos, și încep și eu tratamentul. Binecuvântez acest tratament. În cinci luni am ajuns la o vindecare aproape completă și viața îmi pare din nou că merită trăită. Niciodată n'am să pot să vă arăt toată recunoștința mea. Tot ce pot face este să spun celor cari suferă rezultatele la care am ajuns datorită metodei D-vs.»...

S. G., Londra,

... «Sufeream de patru ani de o gravă conjunctivită. Ultimul medic care m'a văzut mi-a declarat că boala mea este nevindecabilă. Totuși, astăzi sunt vindecată datorită metodei D-vs., care a reușit acolo unde toate cele-lalte tratamente au fost zadarnice»...

D-na S. R., Luneville.

... «Am luat un concediu de o lună ca să iau parte la ședințele D-vs. Sistemul nervos și întreg tubul digestiv nu-mi funcționau de loc bine. De la început am simțit o îmbunătățire, dar am avut imprudența să părăsesc prea deodată regimul alimentar, ceea ce mi-a făcut rău. În acel moment am plecat din Nancy și d-vs. m'ați îndemnat să asist la Paris la ședințele D-rei Villeneuve, ceea ce am făcut. Apoi am urmat cu autosugestia, și acum sunt vindecat de o enterită veche de vr'o 15 ani, precum și de acele dureri de stomac. Sistemul nervos îmi este deasemenea mult mai bine, și în genere mă simt cum n'am mai fost de mulți ani.

Am adus la cunoștința tuturor celor capabili să o înțeleagă, metoda care m'a vindecat pe mine. Am vorbit și unui frate al meu, medic sceptic. A fost foarte mirat de rezultatul la care am ajuns, deoarece deja de mulți ani mă socotea foarte bolnav : mă radiografiase și cunoștea «starea organelor mele».

E. Ch., Paris

AFORISME, CUGETĂRI, SFATURI.

Omul este ca un rezervor care ar avea sus un robinet de încărcare, iar jos un altul ceva mai mare, de scurgere.

Ce se întâmplă dacă robinetele sunt deschise în acelaș timp? Fără îndoială că rezervorul este mereu gol. Dar ce se întâmplă dacă robinetul de jos este închis? Rezervorul se umple cu încetul și apoi debordează.

Prin urmare, aibă grijă fiecare să țină închis robinetul de jos și în acest scop, să nu și risipească puterile, să nu facă, ceiace mulți fac, adică o sută de mișcări acolo unde nu-i nevoie decât de una singură, să nu se grăbească niciodată, și să țină drept *ușor* de făcut tot ce-i posibil. Procedând astfel, rezervorul nostru de forțe va fi mereu plin și ceiace va da afară, va fi mai mult de cât destul pentru nevoile noastre, dacă știm să facem economie.

Nu anii fac bătrânețea, ci gândul că îmbătrânim; sunt oameni tineri la 80 de ani și alții bătrâni la 40.

Altruistul găsește fără să caute, ceiace egoistul caută fără să găsească.

Cu cât faci mai mult bine altora, cu atât îți faci mai mult și ție însuți.

Este bogat cel ce se crede bogat, și sărac cel ce se crede sărac.

Cel ce are mare avere, ar trebui să facă mult bine.

Când două persoane conviețuiesc, concesiunile așa zise mutuale, le face totdeauna numai una din ele.

Vrei să nu te plictisești niciodată? Să aibi mai mulți cai de bătae. De te sature de unul, incaleci pe altul.

Ereditatea constă mai ales în ideia ce ne facem că urmările ei sunt fatale.

Cel născut bogat nu știe ce-i bogăția; după cum cel care a fost totdeauna sănătos nu-și dă seamă de ce comoară are parte.

Ca să te bucuri de bogăție, trebuie să fi tras pe dracu de coadă; ca să te bucuri de sănătate, trebuie să fi fost bolnav.

Mai bine să nu știi de ce nu-ți este bine și să-ți treacă, de cât să știi și să nu-ți treacă.

Simplifică mereu și nu complica niciodată.

Stoicienii țineau seamă de puterea imaginație când în loc de «nu vreau să sufăr», spuneau «nu sufăr».

Nu putem avea de cât o singură idee deodată în spirit; ideile se succed, nu se suprapun.

Nu impun nimic nimărui, ci numai ajut oamenilor să facă ceea ce ar dori să facă, însă nu se socotesc în stare să reușească. Nu-i o luptă între ei și mine, ci o tovarășie. Eu numai le arăt cum să se servească de forța care este în ei.

Nu vă îngrijiți de pricina răului, ci constatați urmările pentru a le face să dispară. Incetul cu incetul *inconștientul* va învinge și cauza, dacă este posibil.

Cuvintele «ași vrea din toată inima», atrag întotdeauna: «dar nu pot», și acestea din urmă triumfă.

Dacă suferi, dacă te doare ceva, nu spune: «Am să încerc să fac să-mi treacă», ci: «am să fac să-mi treacă»; când este îndoială, nu-i niciodată rezultat bun.

Cheia metodei mele stă în recunoașterea superiorității imaginației asupra voinței. Dacă merg

amândouă în aceeași direcție, adică dacă îți zici : «Vreau și pot», succesul este sigur. Altfel imaginația este totdeauna mai tare.

Să ne cultivăm caracterul, să învățăm a vorbi scurt, limpede, simplu și cu liniștită hotărâre ; să vorbim puțin, dar lămurit, să nu spunem de cât numai ceiace trebuie.

Să ne exercităm stăpânirea de noi înșine. Să ne ferim de mânie ; ea ne mănâncă rezerva de energie ; ne slăbește. Mânia nu ne duce niciodată la nimic bun ; nu face decât să distrugă și este totdeauna o piedică în calea succesului.

Să fim liniștiți, blânzi, binevoitori, siguri de noi ; și pe deasupra să știm să ne mulțumim cu ce avem și cu ce putem, să nu atârnam de alții.

Inconștientul conduce totul în noi, și fizicul și moralul. El prezidează funcționarea tuturor organelor și chiar a celei mai mici celule, prin mijlocirea nervilor.

A-ți fi teamă de o boală înseamnă a-i înlesni evoluția, a o provoca.

A crede că nu mai ai iluzii este încă o iluzie.

Nu-ți pierde vremea căutând bolile ce ai putea

avea, fiindcă procedând as fel îți făurești singur boală.

Când vrei să-ți faci autosugestie conștientă, fă-ți-o în chip natural, simplu, cu convingere, și mai ales *fără efort*. Dacă autosugestia inconștientă, și care adeseaori este rea, se realizează cu atâta ușurință, este pentru că se face fără efort.

Să ai siguranță că vei obține ceea ce urmărești, și vei obține; bine înțeles dacă lucrul este rezonabil.

Ca să devii stăpân pe tine, ajunge să te gândești, sincer, că ești pe cale de a deveni... Îți tremură mâinile, pașii îți sunt nesiguri, etc., spune-ți că toate acestea au început să dispară și încetul cu încetul vor dispărea.

Nu trebuie să ai încredere în mine, ci în tine însu-ți, deoarece numai în tine este puterea ce te va vindeca. Rostul meu nu-i decât să te învăț cum să te servești de acea putere.

Nu discuta niciodată lucruri pe care nu le știi, fiindcă nu vei spune decât prostii.

Lucrurile ce-ți par ciudate, au și ele o cauză cu totul firească; dacă însă ți se par astfel, este pentru că n'ai prins acea cauză. Când o vei cunoaște, nu vei mai vedea nimic nenatural în ele.

Când este conflict între voință și imaginație, totdeauna imaginația învinge. În acest caz, din nenorocire prea obișnuit, nu numai că nu facem ce voim, dar facem tocmai contrariu de ce voim. Exemplu: cu cât vrem mai mult să dormim, să ne amintim un nume, să nu râdem, să evităm un obstacol având gândul că nu vom putea, cu atât mai mult ne fuge din minte numele, nu ne putem stăpâni râsul, sau dăm drept în obstacol.

Prin urmare, cea d'întâi calitate a omului nu-i voința, ci imaginația; și de aceea este o mare greșeală să se recomande educația voinței, când educația imaginației trebuie făcută.

Lucrurile nu sunt pentru noi ceiace sunt în realitate, ci numai ceia ce ni se par a fi; așa se explică mărturiile contradictorii făcute de persoane de cea mai mare bună credință.

Crezându-te stăpân pe gândul tău, sfârșești prin a fi chiar.

Orice gândire, bună sau rea, se concretizează, se materializează, devine, într'un cuvânt, o realitate, dacă este din domeniul posibilităților.

Suntem ceia ce ne putem face singuri, nu ceiace soarta ne-a făcut.

Cine pleacă în viață cu ideia că va reuși, în mod fatal reușește, fiindcă face ceiace trebuie ca să reușească.

Dacă n'are să treacă decât pe lângă un singur prilej, chiar dacă acest prilej n'ar avea decât un fir de păr, se va prinde de acest unic fir de păr. Mai mult, va face, inconștient sau nu, să se nască prilejurile favorabile.

Acel care, dimpotrivă, se îndoește mereu n'ajunge niciodată la nimic. Poate să înnoate într'un ocean de ocazii, nu le va vedea și nu va fi în stare să apuce nici una. Iar împrejurările pe care le va provoca el, vor fi toate protivnice intereselor lui. Deci nu învinuiți soarta, învinuiți-vă pe voi.

Se predică mereu sfortarea; dar cine zice sfortare, zice voință; iar cine zice voință, zice și imaginație, care poate fi în sens contrar voinței, și atunci rezultatul este tocmai opus celui gătit.

Trebue considerat totdeauna ușor de făcut ceea ce ai de făcut, bine înțeles dacă este lucru posibil. Lucrând în această stare de spirit, nu vei cheltui din puterile tale decât numai ce-i necesar: dacă însă ai socoti lucrul ca foarte greu, vei cheltui de zece, de douăzeci de ori mai multă energie decât trebue, adică o vei risipi.

Autosugestia este un instrument de care trebue să înveți a te servi, cum înveți să umbli cu oricare altă unealtă.

Cea mai bună pușcă dă slabe rezultate în mâni fără experiență; dar cu cât aceste mâni devin mai îndemânatică, cu atât glonțul merge mai ușor în țintă.

Autosugestia conștientă, făcută cu încredere, cu credință, cu statornicie, se înfăptuiește în chip matematic, bine înțeles dacă lucrul este posibil.

Dacă unele persoane nu obțin bune rezultate cu autosugestia, este sau pentru că sunt lipsite de încredere, sau pentru că fac eforturi. Pentru o bună autosugestie este absolut necesar să nu faci nici o eforturi. Eforturile implică întrebuintarea voinței, iar voința paralizază autosugestia. Trebuie făcut apel numai și numai la imaginație.

Sunt persoane care după ce s'au îngrijit fără folos toată viața, așteaptă de la sugestie să le vindecă dintr'odată. Este o socoteală prea puțin înțeleaptă. Nu trebuie cerut sugestiei decât ceea ce poate da, adică o progresivă îmbunătățire, care puțin câte puțin se va transforma în vindecare, dacă este posibilă.

Toată arta vrăjitorilor se reduce la autosugestie; oricare le-ar fi procedeul, cuvinte, descântice, gesturi, pregătiri teatrale, ei n'au alt scop decât să provoace autosugestia de vindecare.

Orice boală nu-i simplă ci dublă (afară doar dacă nu-i exclusiv morală). Într'adevăr, peste orice boală fizică se grefează și una morală. Dacă dăm acelei fizice coeficientul 1, cea morală poate să aibă coeficientul 1, 2, 3, 10, 20, 50, 100 și mai mult. Dar partea morală a boalei poate dispărea dintr'odată, și dacă avea un mare coeficient, de pildă 100, cum acel al suferinței fizice este 1,

nu mai rămâne decât acest unu, și astfel iată cum din suferința totală nu mai rămâne decât o sutime. Și aceasta se numește o minune, deși, cum vedem, n'are nimic miraculos.

*

Boalele fizice, împotriva părerei admise, se vindecă, de obicei, mult mai ușor decât suferințele morale.

Bufon zicea: «Stilul este omul». Noi zicem: «Omul este ceiace gândește». Frica de nereușită îl face, aproape fără excepție, să nu reușească; după cum gândul succesului îl duce la succes, fiindcă va putea învinge piedicile.

*

Increderea este tot atât de necesară celui care sugestionează, ca și celui care vrea să fie sugestionat. Această încredere, această credință, duce la rezultatele cari nu s'au putut obține prin toate celelalte mijloace încercate.

*

Nimeni nu ne poate da sugestii atât de puternice cum ne putem da singuri.

*

Impotriva părerei generale, adevărul este că sugestia, sau autosugestia, poate vindeca leziuni organice.

CATEVA PARERI AUTORIZATE.

Se credea înainte, că hipnotismul nu putea fi aplicat decât în boale nervoase ; cu toate acestea domeniul său este mult mai întins : Hipnotismul lucrează prin mijlocirea sistemului nervos ; dar sistemul nervos domină întreg organismul. Mușchii sunt puși în mișcare de nervi ; nervii regulează circulația prin acțiunea lor directă asupra inimii și prin acțiunea lor asupra tuturor canalelor din organism pe care le lărgeste sau le strânge. Nervii lucrează dar asupra tuturor organelor și cu ajutorul lor putem lucra asupra tuturor organelor bolnave.

Dr. *Paul Joire*, președintele
soc. universale de studii psihice.

*

Pentru înlesnirea unei vindecări influența morală are o valoare considerabilă. Este un factor de primul ordin, a cărui neglijare ar fi o mare greșeală, fiindcă în medicină, ca în toate ramurile activității omenesti, totul este mînat de *forțele morale*.

Dr. *Louis Rénon*, profesor agregat
la Facultatea din Paris,
medic al spitalului Necker.

*

Răbdarea și stăruința sunt singurele puteri de cari ar trebui să ne servim în viață.

René de Brabois.

Niciodată nu trebuie pierdut din vedere marele principiu al autosugestiei: *Totdeauna optimism. mereu optimism și chiar când nu-l justifică împrejurările.*

René de Brabois.

Sugestia, când se sprijină pe încredere, este o putere formidabilă.

Dr. A. L. Paris.

Pentru a avea și pentru a inspira o neclintită încredere, trebuie să poți merge cu siguranța unei totale sincerități; și pentru a avea această siguranță și această sinceritate, trebuie să vezi, dincolo de interesul tău, binele altuia.

„La force en nous“, par *Ch. Baudouin.*

SFATURI CĂTRE DISCIPOLI ȘI PENTRU TOATĂ LUMEA

(Adunate vorbă cu vorbă de D-na *Emile Léon*).

Sfaturile ce sunt de urmat pentru a determina la bolnavi o autosugestie utilă, sunt scurte, dar îndestulătoare dacă sunt bine aplicate.

~

Să fii sigur de d-ta și să o arăți prin timbrul vocii: să fii foarte simplu în manierile d-tale și în felul de exprimare, fiind totuși *foarte afirmativ* și cu aerul de a porunci bolnavului.

*

Sugestiunea mea generală spusă cu glas uniform, provoacă bolnavilor o ușoară somnolență, care ajută vorbirii mele să pătrundă mai ușor în inconștientul lor.

~

Să cauți ca prin vorbele d-tale să provoci o totală încredere și raporturi amicale cu bolnavul; astfel va aprecia experiențele pregătitoare și îți va da toată atenția necesară. După ce vei fi născut în el o atitudine mintală prielnică și o bună dispoziție, și după ce te va socoti prieten, vei reuși cu ușurință.

~

Oricum va fi pacientul ce-ți cade în mâni, trebuie să reușești să-l vindeci măcar într-o oarecare măsură, și să ai convingerea absolută că vei reuși.

Spuneți că orice dorești să împlinești, ești capabil să împlinești, nu numai bine, dar în chip superior; cu condiția bine înțeles, să fie ceva rezonabil.

Când pacientul îți va arunca o privire rece sau nemulțumită, sau dacă vei simți că nu-i ești simpatice, să nu te neliniștești; nesiguranta ți-ar micșora mijloacele de operator. Din potrivă, această atitudine a pacientului să-ți dubleze resursele, să ți le tripleze, și să-ți spui: «Această persoană căreia nu-i sunt simpatice, se va simți totuși atrasă către mine și îi voi deveni simpatice». Și tot odată vei rămâne indiferent oricărei manifestații dușmănoase.

Știi că unii martiri au murit cu zîmbetul pe buze, fără să sufere, deși erau omorâți în cele mai îngrozitoare cazne. Privind cu ochii imaginației coroana ce-i aștepta în cer, înloc să simtă torturile, simțeau d'inainte fericirea de care credeau că vor avea parte după moarte.

Iată o pildă de cum trebuie vorbit bolnavului: «Eu nici nu spun cuvinte de prisos, nici nu îngădui altuia să spună. Tu ești neurastenic: dar eu știu mai bine în ce-ți stă răul. Suferi mult

(neurastenicilor le face plăcere să le spui că sufăr), însă o să te vindecăm».

Puneți în cap că trebuie să ajungi la cutare rezultat și vei găsi drumul necesar, ba chiar fără să-l cauți, celiace este, recunosc, cindat în aparență. Dacă de pildă socoți că ai avea datoria să aduci pe cineva la șediuțele d-tale, vei găsi—fii sigur — cuvintele hotăritoare.

Cu cât practic mai mult cu atât îmi dau mai bine seamă că nu trebuie silită nici măcar atențiunea. Incerc să imit natura observând-o. Un precept este cu atât mai bun, cu cât este mai simplu și mai scurt. Să nu cauți să faci sugestii diferite. «Din toate punctele de vedere, zi cu zi, sunt din ce în ce mai bine», este formula care răspunde la tot.

Cineva avea pumnul închis de doi ani, cu toate tratamentele aplicate. Doctorul X., a făcut pe acea persoană să-și întindă mâna deschisă imediat punându-i în cap ideia: *Pot*.

Pacientul nu trebuie niciodată plâng, chiar dacă trebuie să-i recunoști că suferă. Compătimirea i-ar face rău.

Intrebuințez intenționat expresiuni, nu ordinare, dar familiare: au mai multă putere.

Vorbește cu vocea apăsată și joasă ca acei deprinși să fie ascultați.

Emile Coué — Stăpânirea de sine.

Afirm că vocea este așa cum ne-o cultivăm și că trebuie să ne-o cultivăm. Cine își dă osteneala necesară poate să dobândească o bună voce.

Cineva voește să facă cutare lucru, dar închipindu-și că nu-i în stare, face tocmai contrariu de ceiace voește.

Amețeala este o pildă izbitoare pentru această afirmațiune. Cineva merge pe lângă o prăpastie fără să-și dea seamă; deodată îi vine gândul că ar putea cădea; dacă are nenorocul să se uite tocmai în acel moment în jos, *este pierdut*. Imaginea căderii i se face în spirit, și se simte atras de o forță nevăzută, care îl va atrage cu atât mai tare, cu cât face mai mari sforțări să-i reziste; în aceeași clipă cedează, se prăbușește. Aceasta este pricina celor mai multe *accidente de munte*.

Ceia ce se întâmplă în domeniul fizic, se întâmplă și în acel moral; gândurile nesădătoase sunt ca o prăpastie; ele determină căderea celui ce nu știe să se sustragă lor.

Influența spiritului asupra trupului este o realitate: și voi adăuga, că este desigur neasemănat mai mare decât se crede. Este imensă, *incalculabilă*. Câteodată o vedem pricinuind paralizii, cari pot să fie trecătoare, dar cari pot să dureze și toată viața, dacă împrejurări speciale nu vin să schimbe starea psihică a bolnavului. Martor. aceea femeie din Paris, care de 11 ani era imobilizată, și pe care am făcut-o să se scoale, să meargă, să alerge.

Nu vreau să spun că voința nu-i o forță. Dinpotrivă, este o mare putere ; dar ea se întoarce mai totdeauna în contra noastră. Trebuie să te pui în această stare de splrit : «Doresc cutare lucru și sunt pe cale de-a-l obține». Și dacă nu faci *sforțări*, vei reuși.

Îți dai singur simptomele pe care le *imaginezi* că ar fi ale boalei ce *crezi* că ai. Spune durerii tale : «*M'ai avut, dar n'o să mă mai ai*».

Să repeți de 20 de ori dimineața și seara : «Din toate punctele de vedere, în fiecare zi sunt tot mai bine». Este un remediu unic pentru toată lumea și atât de simplu, atât de ușor ! chiar *prea simplu* ! Nu i așa ? Și totuși nimic nu-i mai important de cât aceasta : Dacă ai gânduri de boală *ai să fii* bolnav ; dacă te gândești că vindecarea a început, a venit, ea *se va produce*.

Ceia ce operează schimbarea, nu-i speranța, ci numai *siguranța*.

Este foarte ușor pentru părinți să facă să dispară cusururile copiilor și să fie înlocuite cu calități. Pentru aceasta trebuie să le repete noapte, când dorm, în șoaptă bine accentuată, tot ceea ce doresc de la dâșii. Părinții trebuie să socotească aceasta ca o datorie față de copiii lor ; este o hrană morală tot atât de necesară ca și cea fizică, și după cum au grijă să le dea mâncare...

Lauda este un indemn dar nu când este ne-socotită. Reproșul este și el un indemn, dar prea mult repetat, paralizează. Eu întrebuițez fraze care să nu jignească, intrupând reproșul în ele. Astfel nimeni nu se simte jignit, fiindcă înțelege că intenția mea nu-i să fac imputare. Reproșurile și le face omul singur; făcuse de altul, supără. Eu nu fac reproșuri, ci numai *constat*.

DARE DE SEAMĂ ASUPRA ȘEDINȚILOR DE LA EMILE COUÉ.

(de D-na *Emile Léon*).

Numele *Coué* face să vibreze orașul întreg. Din toate păturile sociale vin suferinzii la el și toți sunt primiți cu o egală bunăvoință, ceiace pentru mulți este o primă îmbărbătare. Dar ceiace este adânc mișcător, este eșirea dela ședințe: oameni cari au venit întunecați, crispați și aproape dușmănoși, (sufereau!) pleacă liniștiți, mulțumiți, câteodată încântați, (nu mai sufăr!).

Cu o bonomie surâzătoare și puternică, care este secretul său, d. Coué ține, în mână oarecum, inimile tuturor celor cari vin să-l consulte. Rând pe rând se adresează tuturor, după cum urmează:

«Ei bine! Doamnă, ce ne doare?».

«Oh!, d-ta cauți prea mult pentru ce și pentru că; ce-ți pasă de pricina durerii? Că te doare, nu-i destul?... Am să te învăț cum să faci să-ți treacă».

„Și d-ta Domnule,... plaga varicoasă vad că-ți merge mai bine. Bine, foarte bine pentru două ședințe numai; te felicit pentru rezultatul obținut. Dacă urmezi să-ți faci autosugestia cum trebuie, în curând o să fii vindecat... Zici că plaga are

vârsta de zece ani? Ei și? Ar putea fi și de douăzeci de ani și se va vindeca tot așa de bine».

«Dar, d-ta?... N'ai obținut nici o ameliorare... Știi de ce? Numai și numai pentru că n'ai încredere în d-ta. Când îți spun eu că mergi mai bine, nu-i așa că te simți mai bine? De ce? Pentru că crezi în mine. Crede și în d-ta și vei obține același rezultat»...

«O, Doamnă! Nu-mi dați, vă rog, atâtea amănunte. Căutând amănuntele le crezi și ar trebui o listă lungă de un cot ca să înserm toate suferințele d-tale. În rezumat, la dvs. moralul este bolnav. Ei bine! puneți-vă în cap ideia că este pe cale de vindecare și se va vindeca. Am să vă învăț cum. Este de o simplitate evanghelică».

«Aveți crize nervoase odată pe săptămână? Bine. De azi înainte, făcând ceia ce am să vă spun, n'o să le mai aveți».

«Ai un glocom. Vindecare nu-ți pot promite, fiindcă nu sunt sigur. Aceasta nu înseamnă însă, că nu s'ar putea să te vindeci; lucru pe care l'am văzut la o d-nă din Cholon-sur-Saône și la alta din Toul»...

«Ei bine Domnișoară!, fiindcă de când ai fost aici n'ai mai avut zălnicile d-tale crize nervoase. înseamnă că te-ai vindecat. Totuși mai revină din când în când, ca să te ajut să rămâi pe calea cea bună»...

„Suggestia să nu fie o piedică pentru conti-

nuarea obişnuitului d-tale tratament... În ce priveşte pata de pe ochi, se vindecă cu incetul; opacitatea şi mărimea ei scad zilnic».

.

Unei persoane ce se plânge de oboseală:

«Parcă eu nu! Sunt zile în care primirea bolnavilor mă oboseşte mult; totuşi primesc şi primesc toată ziua. Nici nu trebuie să te gândeşti măcar: «Fac de nevoe, ce să fac? N'am încotro!» Lucrează mulţumit că-ţi faci datoria şi vei învinge oboseala.

(Explicaţie: Admitând ideia oboselei ne atragem oboseala: pe când ideia unei datorii de împlinit ne dă puterea necesară; spiritul poate şi trebuie să rămână stăpânul bestiei).

.

«Pricina care te împiedică să mergi, ori care ar fi, trebuie să dispară cu incetul. Cunoşti zicătoarea: Ajută-te şi D-zeu te va ajuta. Să stai zilnic în picioare 2—3 ceasuri sprijinit de cineva şi în loc să-ţi zici că galele îţi sunt prea slabe şi că nu poţi, să-ţi zici din potrivă, că vei putea, că poţi».

.

«Ceia ce-ţi spuneam este cu totul adevărat; a fost destul să te gândeşti că nu-ţi mai este rău, pentru ca răul să treacă. Să nu mai crezi dar că ar putea reveni, şi nici nu va reveni».

.

Tot ce gândim devine pentru noi adevăr. Deci nu trebuie să ne permitem să gândim rău. Gândeşte: „Imi trece!“ Şi îţi va trece, după cum în experienţa preliminară gândeai că nu poţi deschide pumnul—şi nu puteai.

Cu cât îţi spui mai mult, *nu vreau*, cu atât acel lucru se întâmplă mai sigur. Trebuie să spui: Aşa este şi *s'o gândeşti*.

Punctul esențial al metodei este : Ca să-ți faci suggestia trebuie să eliminezi cu totul *voința* și să nu te adresezi decât *imaginației*. Astfel înlăturî lupta între aceste două forțe, luptă din care voința ar ieși cu siguranță învinsă.

Afirmând că puterile îți cresc cu anii, ar putea părea paradoxal; totuși lucrul este adevărat.

«D-ta, pentru diabet să urmezi mai departe tratamentul medical ; sugestie îți fac cu plăcere, dar vindecare nu pot să-ți făgăduiesc. Totuși am văzut cazuri și mai extraordinare : Sugestia făcând să scadă chiar albumina din urină și apoi să dispară cu totul!»

A voi și a dori nu-i deloc acelaș lucru.

După aceste observații, indemnuri, sfaturi, d. Coué roagă pe toți să se așeze comod și să închidă ochii, apoi le adresează micul discurs, reprodus mai sus. Și în fine spune fiecăruia câte ceva relativ la cazul său special.

Celui I la rând : «D-tale, Domnule, fie că durerile ce ai sunt artritice, fie că sunt de altă natură, îți spun că de astăzi înainte inconștientul d-tale va face el ceiace este nevoe ca aceste dureri să dispară cu încetul. Dispărînd cauza, durerile vor scădea puțin câte puțin, până când, în scurt timp, nu vor mai fi decât o amintire».

Celui de al II-lea : «Stomacul d-tale funcționează rău, este cam dilatat. Ei bine, după cum spuneam adineaora, începînd din acest moment, funcțiunile aparatului d-tale digestiv se vor face din ce în ce mai bine; și adaug : dilatația va

scădea cu încetul. Organismul d-tale va reda, în chip progresiv, stomacului, elasticitatea și puterile pierdute și astfel își va relua primitiva lui formă, executând mai ușor mișcările necesare trecerii alimentelor.

... Celui de al III-lea : «Oricare ar fi leziunile din ficatul d-tale, organismul face el ceia ce trebuie pentru a le micșora zilnic tot mai mult ; și cu cât aceste leziuni se vor cicatriza, cu atât simptomele de cari suferi vor scădea mereu până la totală dispariție. Prin urmare, puneți în cap că ficatul d-tale funcționează din ce în ce tot mai normal, că nu mai produce o fiere acidă, ci tot mai alcalină, și care se scurge în intestin așa cum trebuie pentru o bună digestie».

.....«Băișasule, ascultă și înțelege-mă bine : Ori de câte ori vei simți că-ți mai vine vre-o astfel de criză, vei auzi vocea mea care-ți va spune repede ca fulgerul, chiar în acea clipă : Nu, nu, nu scumpul meu, n'ai să ai criză ! Și criza va trece, fără să te fi apucat».

...«Zici că ai o hernie ? Ei bine, ea se poate vindeca, ea trebuie să se vindece. Inconștientul d-tale va face în așa chip ca ruptura ce ai în peritoneu să se cicatrizeze puțin câte puțin. Gaura va deveni în fiecare zi tot mai mică până se va închide și nu vei mai avea hernie».

.....«Boala d-tale de ochi este vindecabilă și îți spun că cu începere de azi leziunile ce ai acolo încep să se vindece, și pe măsură ce vindecarea va progresa, ochii d-tale vor vedea mai departe și mai limpede».

.....

.....: „Sângele d-tale devine în fiecare zi tot mai bogat, tot mai roș, tot mai viu, recăpătând zilnic calitățile sângelui unei persoane cu totul sănătoasă. În aceste condiții anemia va dispăre, și cu ea tot alaiul ei de suferinți și de scăderi»

.....: «După cum ți-am explicat, cum vei simți că-ți revin durerile, spune-ți *imediat, imediat*; Trece, trece, trece..., spune-ți repede ca un foc de baraj. Trebuie să înveți cum să-ți faci auto-sugestie și după mai multe lecțiuni n'ai să mai ai nevoie de mine; afară de cazul, bine înțeles, că vei *crede* că mai ai nevoie».

.....: «Cu d-ta au reușit foarte bine experiențele premergătoare. Dacă totuși nu poți dormi, este pentru că faci eforturi. Ar fi destul să-ți spui: Adorm, îmi vine somn, adorm... monoton ca un bâzâit de albină. Dacă procedeul nu-ți reușește, este sigur că-l întrebuințezi rău»...

.....: «Tot ceia ce vine cuiva la date fixe, și-a dat singur, artificial. Era o vreme când toate cucoanele aveau nevricale la zi fixă, pentru că în copilărie auzeau în casă: mătușa G., vara D., sufăr de nevricale. Copila își făcea reaua auto-sugestie că va avea și ea nevricale când va fi mare».

.....: «A spune: De-ar da D-zeu să n'am migrenă, înseamnă am să am migrenă».

.....: «Ești constipat pentru că te gândești că ești; dacă ai gândi că nu ești și că n'ai de ce să fii, n'ai fi».

.....: «Temerile și fobiile d-tale copilărești

trebuie să dispară; ai doar în d-ta instrumentul de vindecare. Nimeni pe lume nu poate să aibă influență asupra d-tale, *decât cu consimțământul d-tale*».

«Să nu vii data viitoare să-mi spui că nu mergi mai bine; trebuie să-ți fie mai bine. Și apoi, să nu întrebuițezi voința: să nu pronunți vorba: vreau; ți-o interzic, dacă-mi pot lua libertatea să-ți interzic ceva».

.....: «Dacă ți-ai frânt un os, du-te repede la spital. Suggestia nu drege oase; ea însă influențează funcționarea organismului, care desăvârșește lucrarea chirurgului»...

.....: «Păzești regimul pentru albumină?

— Nu-mi place laptele!

— Ei bine!, *inchipuie-ți*, cu sinceritate, că-ți place».

.....: «Vii pentru a treia oară pentru mănăcărime de piele: pune-ți bine în cap că nu-ți vor mai reveni niciodată. Dacă ți-i *teamă* de ele, se vor năpusti asupra d-tale.... Și mai vină pe aici din când în când, ca să te susțin pe calea cea bună».

.....: «*Trăind* «Metoda», n'ai nevoie să te obosești făcând tot felul de efortări»...

.....: «Bomboanele pe cari le ai în mână îți vor liniști bronșita: dar suggestia va face să-ți dispară mai repede leziunile bronșilor».

.....: «Urmează, în totul, ce ți-a prescris me-

dicul: dar fă-ți în acelaș timp și o bună sugestie: Una ajută pe cealaltă».

«...: «Oricare ar fi pricina durerilor d-tale de cap, organismul face așa fel ca să le înlăture progresiv: și, bine înțeles, pe măsura dispariției lor, vei constata că vor fi din ce în ce și mai puțin violente, până când nu le vei mai avea deloc».

«Dealtfel simți — nu-i așa? — că de câte ori îți trec mâna pe frunte, îți iau și o parte din dureri. Iar mai pe urmă, când ai să deschizi ochii, vei vedea că n'o să te mai doară deloc».

«.....: «*Pacientul*: Când este cald mă înăbuș.
Coué: Ai fost la medic?

Pacientul: La zece. Toți spun că este ceva nervos, dar eu sufăr.

Coué: Da. Ești nervos; însă o «ă te ajutăm să faci să-ți treacă».

După ce a terminat cu fiecare, *Coué* le cere «ă deschidă ochii și adaugă: Ați auzit sfaturile ce v'am dat. Ei bine, ca să se transforme în ceva real, iată ce trebuie să faceți: În fiecare dimineață în clipa deșteptării, și în fiecare seară când vreți să adormiți, închideți ochii, și *fără a căuta să vă fixați atenția*, să vă spuneți, destul de tare ca să vă auziți vorba și numărând pe o sfoară cu douăzeci de noduri, să vă spuneți această frază: «*Din toate punctele de vedere, în fiecare zi, sunt tot mai bine*». Cuvintele «din toate punctele de vedere» fac inutilă orice autosugestie particulară. Această autosugestie generală trebuie făcută în chip *simplu, copilăresc*, și cât se poate de mecanic, adică fără nici o sforțare. Cu acest pro-

cedeu o facem să pătrundă în chip mecanic, prin urechi, în inconștient unde odată intrată regulează și activează acțiunea acestuia».

«Această metodă trebuie urmată toată viața, fiind un tratament și curativ și preventiv».

«Apoi, oridecâteori în cursul zilei sau noaptea, simți o durere fizică sau morală, *să-ți afirmi* singur, că întrucât depinde de conștiința, de gândul d-tale, n'ai să-i adaugi nimic, ba încă o să o faci să dispară. După ce ai luat această atitudine mintală, să te izolezi pe cât posibil, să închizi ochii, și tot trecându-ți mâna pe frunte dacă-i vorba de ceva moral, sau pe partea dureroasă dacă este ceva fizic, să repeți, *cât poți de repede*, din buze, încet dar să te anzi, acest cuvânt: «trece, trece», etc. Cu puțină deprindere și cu încredere *oarbă sau adânc înțeleghătoare*, ajungi să faci să dispară durerea în 20—25 de secunde. Reîncepi ori de câte ori simți nevoie».

Cum mai adaugă: «Dacă până acum când nu știați cele ce ați învățat aci, era explicabil să vă faceți autosugestii inconștiente rele, de acum înainte acest lucru nu trebuie să vi-l mai ertați. Și dacă totuși vi se mai întâmplă, să nu dați vina decât pe D-v. și bătându-vă în piept să spuneți «mea culpa, mea maxima culpa».

COUÉ LA PARIS IN OCTOMBRIE 1918 ȘI IN APRILIE 1920.

(Insemnări de d-na E. Léon).

Lăsând la o parte numeroșii bolnavi de tot felul cari au văzut durerile lor scăzând și chiar dispărând sub influența binefăcătoarei acțiuni a lui Coué, vom cita numai câteva învățăminte formulate de el in acest oraș, cu diferite ocazii.

Intrebare: De ce eu cu toată credința și rugăciunile către Dumnezeu și cu toate că practic metoda D-v., nu obțin rezultate mai bune?

Coué: Pentru că, probabil, in adâncul d-tale mai stă o *inconștientă îndoială*, sau pentru că practici metoda cu *sforțare*. Ori, nu uita că *sforțarea* vine dela voință și când voința este in joc, imaginația intră și ea, dar mult mai degrabă in sens opus, de unde urmează că ajungi la rezultatul tocmai contrar celui căutat.

Intrebare: Ce să facem când ceva ne plictisește?

Coué: Să ne repetăm imediat: «Nu, nu, aceasta nu mă plictisește de loc, absolut de loc, ba chiar îmi este plăcut». Adică să ne ațărăm, să ne îndemnăm in direcția cea bună, in loc să ne dăm drumul pe cea rea.

Intrebare: Experiențele preliminare mai sunt necesare când s'ar amesteca un fel de orgoliu care îndeamnă să le respingi?

Coué: Nu sunt niciodată indispensabile, ci sunt numai de foarte mare folos: căci, cu toate că unora li s'ar putea părea jocuri copilărești, sunt,

dinpotrivă, foarte serioase, fiindcă dovedesc aceste trei lucruri :

1. Că orice idee pe care o avem în spirit devine *adevăr, realitate* pentru noi și are tendința să se transforme în act.

2. Că dacă este conflict între imaginație și voință cea dintâi triumfă totdeauna, și deci se întâmplă tocmai contrariu de ce am voit.

3. Că este ușor să ne punem în spirit, *fără efortare*, ideea ce doriăm să avem, fiindcă putem gândi succesiv *nu pot*, și îndată, *pot*.

Experiențele preliminare nu trebuiesc încercate de nimeni singur, acasă, fiindcă s'ar putea — împrejurările și condițiile nefiind toate și bine observate — să nu reușască și atunci încrederea este zdruncinată.

Intrebare : Cum să nu te gândești la durere când suferi ?

Coué : Să nu-ți fie teamă de a gândi la durerea ce te chinuște ; dinpotrivă, trebuie să te ocupi de ea, însă numai pentru a-i spune : «Nu-mi este frică de tine!» Dacă un câine se repede lătrând la d-ta, privește-l drept în ochi, și nu te va mușca ; dar dacă îți va fi teamă de el, dacă îi întorci spatele, îndată îți înfige colții.

Intrebare : Dar dacă vreau să plec ?

Coué : Pleacă deandăratele, privindu-l.

Intrebare : Cum să realizăm ce dorim ?

Coué : Repetând mereu ceea ce dorești, de pildă : «câștig încredere în mine» și o câștig ; «memoria mea se îmbunătățește» și se va îmbunătăți ; «devin cu totul stăpân pe mine» și devii. Dacă însă îți spui contrariul, contrariul se realizează.

Ceiace-ți spui cu statornicie și foarte repede *se produce* (bine înțeles în câmpul celor rezonabile).

Intrebare : Din punct de vedere religios găsesc nedemn din partea Atotputernicului să facă să

depindă supunerea noastră la voința Lui de cea ce numiți o dibăcie mecanică : autosugestia conștientă.

Coué : Vrând nevrând, imaginația ne domină voința când este cu ea în conflict.

Putem îndrepta imaginația pe calea cea bună arătată de judecată, întrebuițând *in chip conștient* procedeul mecanic pe care îl întrebuițăm *inconștient* pentru a apuca adeseori calea cea rea.

Autosugestia conștientă are puterea să ne libereze de piedicile ce singuri ne făurim și cari pot fi o perdea între Dumnezeu și noi...

Întrebare : Ce trebuie făcut pentru a determina pe cineva care suferă să-și facă binefăcătoarele autosugestii ?

Coué : Să nu stăruiești, să nu cauți să faci morală. Să-i amintești numai — dar mereu — că autosugestia făcută cu *încredere* duce la rezultatul urmărit.

Întrebare : Cum să-ți explici, și cum să explici altora, că repetarea aceluiași vorbe : «adorm»... «trece»... etc., pot avea vr'un efect și încă atât de puternic și durabil.

Coué : Repetirea aceluiași vorbe silește să le gândești, și când le gândești, ele devin adevăr pentru acel ce le gândește, și atunci se înlăptuesc.

Întrebare : Cum să-ți păstrezi o lăuntrică stăpânire ?

Coué : Ca să fii stăpân pe tine este destul să o gândești; și ca să gândești această idee trebuie să-ți o repeți mereu, dar fără efortare... Fizicul se stăpânește tot așa ca și moralul.

Un altul afirmă : Când nu-ți faci datoria este drept să fii neliniștit sau trist : deci autosugestia nu trebuie să împedice o *suferință dreaptă*.

Coué (foarte serios și hotărît) : Desigur, fără îndoială, n'ar trebui să fie așa... dar așa este.

Întrebare: Pentru ce acest bolnav acum vindecă avea mereu crize grozave?

Coué: Își aștepta crizele și le aștepta cu frică... deci le provoca. Dacă acest bolnav își pune temeinic în suflet că nu va mai avea crize, nu le va mai avea; dacă însă va gândi că le va avea, le va avea!...

Întrebare: Intru cât metoda D-v. este diferită de altele?

Coué: Intru atât că eu spun că nu *voința* ne conduce, ci *imaginația*.

Întrebare: Vreți să-mi faceți un rezumat al «Metodei» pentru d-na R., care se ocupă de o importantă operă de binefacere?

Coué: Spre deosebire de ceiace se spune, nu *voința* ne acționează, ci *imaginația* (aspect al înconștientului). Dacă se întâmplă câteodată să facem *ceiace voim*, este numai pentrucă în același timp *gândim că putem*.

În cazul contrar, lucrăm exact invers de cum am voi.

Trebuie dar să căutăm să ne conducem *imaginația*, deoarece ea ne conduce; în chipul acesta ajungem să fim cu ușurință stăpâni atât pe fizicul cât și pe moralul nostru.

Cum se atinge acest rezultat? Practicând *autosuggestia conștientă*.

Autosuggestia conștientă se întemeiază pe acest principiu: Orice idee avem în spirit devine pentru noi adevărată și are tendința să se înlăptuiască.

Prin urmare, dacă *dorești* ceva — bine înțeles rezonabil — îl vei obține după un timp mai mult sau mai puțin lung, repetându-ți mereu că acel ceva se pregătește, vine, se înlăptuește. Astfel câștigi calitatea sau pierzi meteahna, fizică sau morală, întocmai cum ai dorit.

Și totul se cuprinde în formula generală :

«Din toate punctele de vedere, sunt tot mai bine».

Întrebare : Dar acei triști..., acei chinuiți de dureri ?

Coué : Câtă vreme ai să gândești : sunt trist, n'ai să poți fi vesel. Dar pentru a gândi ceva anumit, este destul să gândești, fără efort, că gândești acel ceva. Însăși durerea, ori cât de violentă, scade, dispare prin același procedeu.

Sosește unul, gârbov, târându-se cu greu, sprijinit în două bețe, cu înfățișarea tristă...

Coué după ce îi puse câteva întrebări, adaugă : Cu toate că reumatismele d-tale au vârsta de 32 de ani, n'avea grijă, nu vor mai dăinui mult.

Apoi, după ce-l supune unora din acele experiențe preliminare, îi spune : Inchide ochii și repetă repede, foarte repede : îmi trece, îmi trece... (În același timp Coué, timp de vreo jumătate de minut, își trecea tot stăt de repede mâna pe genunchii pacientului). Și imediat, cu energie : Ei, acum nu te mai doare ! Scoală și mergi ! (Bolnavul merge) — Mai repede ! mai iute !, și mai iute ! (Bolnavul merge repede) — Iar acum pentru că mergi așa de bine, ai să alergi. Aleargă !, aleargă Domnule ! (Bolnavul aleargă, vesel, întinerit, spre marea lui mirare și a numeroasei asistențe).

Lucrul acesta s'a petrecut la Paris, în ședința de la 27 Aprilie 1920, în clinica d-rului Bérillon.

O doamnă din asistență declară : Soțul meu de mulți ani suferă de astmă în așa grad, că se aștepta la desnodământul fatal. Medicul curant l-a părăsit spunând că nu mai are ce-i face. După o singură vizită la d. Coué a fost vindecat aproape radical.

.....

Se ridică o altă Doamnă și mulțumește lui Coué în termeni mișcători. Medicul său, care o întovărășia, explică asistentei că întrebuițând toate tratamentele obișnuite n'a putut nici măcar să-i amelioreze o anemie cerebrală de care suferea de mult. Boala totuși a dispărut ca prin minune cu ajutorul autosugestiei conștiente.

Din diferite părți ale sălei izbucnesc manifestații de recunoștință din partea persoanelor cari au fost vindecate de Coué.

Un medic: Arma vindecărei este autosugestia, Coué este un geniu.

O doamnă în vârstă: Este foarte plăcut când ești bătrân și șubred să te simți înviorat după o lungă stare de totală și generală indispoziție. Lucrul s'a întâmplat cu mine și rezultatul e trainic, dăinuiește de mult și îl datoresc «Metodei».

Coué afirmă și repetă că fiecare se vindecă singur, adăugând la orice ocaziune:

«N'am nici un fluid... nici un fel de vrajă... N'am vindecat pe nimeni niciodată... Discipolii mei ajung la aceleași rezultate ca și mine... Bolnavii se vindecă singuri.

Și în parte este adevărat: deoarece, mai târziu, când vocea caldă a lui Coué se va stinge, prețioasa lui Metodă, operă nemuritoare, va continua să mângâie și să vindece, tot mai mult, tot mai bine, fiindcă formulele ei simple vor fi tot mai adânc înțelese.....

«Sunt tot mai bine!»

«Trece!!»

MINUNA.

(Extras din „Renaissance politique,
litteraire et artistique“ 18 Dec. 1920).

Omagiu lui E. Coué.

În Septembrie 1920 am deschis pentru întâia oară cartea lui Ch. Bandouin, profesor la institutul J. J. Rousseau din Geneva. Această lucrare se numește «Suggestie și Autosuggestie» și este închinată lui «Emile Coué în semn de adâncă recunoștință».

Cartea conține expunerea unei mărețe opere umanitare, rezemată pe o teorie ce ar putea părea copilărească, atât de mult este la îndemâna oricui. Dar dacă fiecare ar practica-o, ar izvorî cel mai mare bine pentru întreaga omenire.

Sunt mai mult de douăzeci de ani de când *Emile Coué*, fost discipol al lui *Liébeault* părintele doctrinei sugestiei, se ocupă de această doctrină și în special cu propaganda pentru autosuggestia conștientă.

La începutul veacului, *Coué* își ajunge scopul cercetărilor: precizează puterea imensă și generală a autosuggestiei. După nenumărate experiențe asupra multor mii de persoane, a reușit să *arate acțiunea subconștientului în cazuri organice*. Lucru nou, și marele merit al acestui savant atât de modest este de a fi găsit leacul unor suferinți

grozav de dureroase, precum și a unor boale socotite incurabile.

Neputând intra aici în amănunte științifice, voi spune numai cum practică savantul din Nancy Metoda sa.

Rezultatul lapidar al unei întregi vieți de răbdătoare cercetări și de observații neîntrerupte, este o scurtă formulă, ce trebuie repetată dimineața și seara. Ea trebuie șoptită, monoton, cu ochii închiși, stând într-o poziție prielnică destinderii musculare, în pat sau într'un fotoliu.

Iată vorbele vrăjite: *Din toate punctele de vedere, din zi în zi, sunt tot mai bine.* Formula trebuie repetată de 20 de ori, numărând pe un șnur cu 20 de noduri, ca pe niște mătănii. Acest amănunt material este important fiindcă înlesnește o recitare mecanică, ceea ce este esențial.

În timp ce articulezi aceste cuvinte, *pe care subconștientul le și înregistrează*, nu trebuie să gândești la nimic special, nici la boală, nici la vreun necaz, ci trebuie să fii pasiv și cu dorința ca totul să meargă cât mai bine. Formula «din toate punctele de vedere» are un efect general.

Această dorință trebuie exprimată fără patimă, fără efortare de voință, cu blândetă, *dar cu o absolută încredere.*

Emile Coué nu face de loc — absolut de loc — apel la voință.

Imaginația, marele motor neasemănat mai activ de cât celălalt (voința) pe nedrept mereu invocat, singură să fie în joc.

Să ai încredere în d-ta, spune acest bun sfătuitor: crede, crede cu tăria că totul va merge bine. Și într'adevăr, totul merge bine *pentru acei care au credință oarbă și statornică.*

Fiindcă nimic nu valorează cât un fapt, am să.

povestesc ceva întâmplat mie înainte de a fi văzut pe d. Coué.

În cartea lui Baudouin găsisem înșirate și explicate vindecări de: enterită, eczemă, gângăveală, mușenie, o sinuzită de 25 de ani operată de 11 ori, metrită, salpingită, fibrom, varice, etc., dar mai ales plăgi tuberculoase. Și toate acestea constatate, mai în fiecare caz, de medicul curant.

Aceste exemple m'au izbit adânc, erau adevărate minuni. Nu era doar vorba de nervi, ci de boale pe care medicina nu le poate învinge. Mai cu seamă m'a impresionat mult vindecarea tuberculozei.

Sufeream grozav de vreo doi ani de o nevrită a feței. Patru medici, dintre cari doi specialiști, pronunțaseră acea sentință, care prin ea însăși era un izvor de viață pentru boala mea fiindcă-mi dădea prima morală: «Nimic de făcut! nevindicabil!».

Cu formula: «Din toate punctele de vedere sunt mereu tot mai bine», m'am vindecat. Recitând-o cu încredere, o încredere ce-mi veni de-odată, dar pe care o simțeam de tăria acelei evanghelice care mișcă munții din loc, și aruncând șaluri și flanele, am stat în grădină, cu capul gol, în vânt și ploaie. Pe lângă formulă, mai murmuram liniștit: Îmi trece, mă vindec, n'am să mai am nevrită, trece, se duce și nu va mai reveni...

De a doua zi chiar, n'am mai suferit de acele dureri groaznice, ce nu-mi îngăduiau să fac un singur pas în vânt sau în umezeală, și care-mi făceau viața nesuferită. Am avut o nemărginită bucurie. Necredincioșii vor spune: Era nervos! Desigur: dar m'a durut doi ani, și nu mă mai doare!

«Metoda» m'a vindecat și de o dropică a pielei (oedem) la glezna stângă și de oboseli nervoase, de depresii morale, producându-mi, în rezumat,

o stare generală perfectă. Atunci am hotărît să mă duc la Nancy să mulțumesc binefăcătorului meu.

Coué m'a poftit la o ședință colectivă. Acolo am ascultat un concert de recunoștință! Leziuni pulmonare, organe sdruncinate, astmă, unele paralizii, o întreagă hoardă funeabră dădea înapoi. Coué vorbise și ceruse încredere, marea încredere în sine însuși a pacientului, apoi adăugase: «Învățați să vă vindecați singuri — lucrul stă în puterea voastră: eu n'am vindecat niciodată pe nimeni. Mijlocul stă în voi, faceți apel la sufletul vostru făcându-l să se pună în slujba binelui vostru fizic și moral; astfel el vă va vindeca de toate, veți fi puternici și fericiți».

Apoi Coué se adresează paraliticei: Ai auzit? Nu-i așa că vei putea merge? — Da. — Ei bine, hai! scoală-te!... Femeia se ridică și făcu înconjurul grădiniței... Și minunea se făcu.

O domnișoară atinsă de boala lui Pott, și a cărei coloană vertebrală, după trei ședințe, se mai îndreptase puțin, îmi spunea fericirea ei de-a se simți că renaște.

Trei doamne vindecate de leziuni pulmonare își exprimau fericirea de a-și fi putut relua viața normală.

Coué în mijlocul acestei lumi pe care o iubește, îmi apărea ca o ființă extraordinară. Toată munca lui este gratuită; nu primește de la nimeni și sub nici o formă nici o răsplată.

— «Vă datoresc ceva..., chiar mult».

— Nimic, de cât doar plăcerea de-a continua să fii sănătos.

Acest blând filantrop atrage cu o neînfrănată simpatie. Amândoi, la braț, ne-am plimbat prin grădinița lui de legume pe care singur o cultivă. Și cu vocea lui convingătoare spune: Avem în noi o putere *nemărginită*: sufletul. Dacă știm

să-l domesticim, vom putea cu ajutorul lui să prelucrăm însăși natura fizică a organismului nostru. Imaginația este ca un cal fără frâu ; dacă ești în trăsura astfel înhamată, te poate ucide, după ce a mers în toate direcțiile făcând tot felul de prostii. Dar completând înhamătura și conducându-l cu o mână sigură, vei ajunge ori unde voești. Autosugestia formulată din buze este un ordin pe care subconstientul îl primește și îl execută fără știrea noastră și mai ales noaptea. Autosugestia de seară este cea mai importantă ; dă rezultate minunate.

Pe deasupra, când simți vreo durere întrebuințează formula : « Trece, trece... », repetând-o foarte repede într'un fel de vâjâială monotonă, mângâind partea dureroasă, sau fruntea, dacă este vorba de o durere morală. Metoda folosește în toate împrejurările grele ale vieții.

Recomand cititorilor cărțile lui Baudouin și mai ales broșura lui Coué : *Stăpânirea de sine*. Și dacă am reușit să vă inspir dorința de-a face pelerinajul la Nancy, veți iubi omul, unic poate prin nobila lui caritate, prin dragostea lui de oameni. Ca mine vă veți vindeca fizicul și moralul. Viața vă va părea mai bună, mai frumoasă. Aceasta, — nu-i așa ? — merită o încercare !

M. Burnat-Provins.

EDUCAȚIA AȘA CUM AR TREBUI SĂ FIE

Lucrul ar părea poate paradoxal, dar educația copilului trebuie să înceapă înainte de nașterea lui. Intr'adevăr, dacă o femeie, care a conceput de câteva săptămâni, își face în spirit imaginea fizică și morală a copilului ce va naște, cu sexul și cu însușirile ce dorește să aibă, și este în stare să întrețină această imagine cu *încredere* și stăruință tot timpul sarcinei, atunci este probabil că copilul va corespunde acelei imagini mintale.

Femeile Spartane nu făceau decât copii voinici, cari ajungeau războinici strașnici, fiindcă erau stăpânite exclusiv de speranța și de siguranța că vor da țării astfel de oameni. În același timp, la Atena, femeile aveau copii intelectuali.

Copilul odată născut trebuie crescut sub influența unor bune sugestii, pe cari el să le transforme în autosugestii, și cari mai târziu îi vor determina purtarea în viață. Nu trebuie pierdut din vedere că toate cuvintele și toate actele noastre nu-s decât rezultatul unor autosugestii pricinuite în cele mai multe cazuri, de actele și vorbele văzute și auzite la alții.

Ce trebuie dar să facă părinții și profesorii pentru a evita autosugestiile rele și să provoace în copiii lor pe cele bune? Să fie mereu cu ei într'o bună dispoziție sufletească și să le vorbească blând dar hotărât. Astfel îi facem să a-

culte, fără ca să aibe măcar tentația să reziste.

Mai ales, mai ales să nu fie brutalizați, fiindcă li s'ar putea determina autosugestia de frică și chiar întovărășită de ură.

În fața lor să nu fie nimeni vorbit de rău. lucru obișnuit prin saloane, unde, cu aere inocente, câte o prietenă absentă este sfâșiată. În chip fatal, copiii vor călea pe aceste urme, ceea ce mai târziu poate fi izvor de adevărate catastrofe.

Să deșteptăm în ei dorința de-a cunoaște natura și să-i interesăm dându-le lămuriri limpezi, într'o formă veselă și amicală. Prin urmare să li se răspundă cu bună-voință și niciodată în felul acesta: Lasă-mă, mă plictisești, vei afla mai târziu.

Sub nici un motiv să nu se spună unui copil: Ești un leneș, nu ești bun de nimic, ești prost, etc., fiindcă aceasta creiază în el cusurul ce i se reproșează.

Dacă un copil este leneș și nu face decât teme rele, trebuie să-i spui într'o zi: «Ah!, astăzi este mult mai bine, bravo dragul meu»; și chiar dacă n'ar fi deloc așa. Copilul măgulit de lauda cu care nu-i deprins, va lucra mai bine și încetul cu încetul, datorită încurajărilor bine chibzuite, se va îndrepta.

Să evitați de a vorbi față de copii despre boală, fiindcă aceasta poate aduce boala. Să-i învățați că starea normală este sănătatea, că boala este o anomalie, un fel de decădere ce poate fi evitată trăind cumpătat și cu rost.

Să nu facem să se nască în ei defecte deprinzându-i să se teamă, ba de frig, ba de ploae, ba de vânt, etc.; omul este doar făcut ca să le suporte, toate, fără primejdie, fără să sufere și fără să se plângă.

Să nu speriem copiii cu idei de strigoi, mauna pădurii, lup, etc., deoarece s'ar putea să rămână fricoși.

Prin urmare, acei cari nu-și cresc singuri copiii, trebuie să aleagă bine persoanele cărora îi încredințează. Nu-i destul ca guvernanta să iubească copiii, mai trebuie să aibă și calitățile ce dorim copiilor noștri.

Să deșteptăm în ei dragostea de muncă și de învățătură ușurându-le eforturile, dându-le explicații, pe cât posibil într-o formă atât de distractivă, încât să dorească ora lecției.

Să li se bage în cap, mai ales, că munca este indispensabilă omului, că acel om ce nu lucrează este nefolositor, că orice muncă procură o satisfacție adâncă și sănătoasă; pe când trândăvia naște plictiseala, neurastenia, dezgustul de viață și conduce la destrăbălare și chiar la crimă, pe acei cari n'an avere ca să-și satisfacă poftele trândăviei.

Copiii să fie învățați a fi totdeauna politicoși față de toată lumea, să respecte bătrânețea, să nu rădă de cusururile nimănui. Să fie deprinși a iubi omenirea, a ajuta pe cel nevoias, a gândi mai mult la alții decât la ei înșiși. În sfârșit, să fie făcuți să înțeleagă că în chipul acesta se obține o mulțumire launtrică pe care egoistul o caută, dar n'o găsește.

Să le dezvoltăm încrederea în ei, învățându-i că înainte de a face un lucru trebuie să-l cântărească bine; iar că după ce au chibzuit, hotărîrea trebuie luată repede și că nu va mai putea fi schimbată, decât dacă se prezintă dovadă sigură că socoteala a fost greșită.

Copiiilor trebuie explicat, mai ales, că fiecare trebuie să pornească în viață cu ideea precisă, hotărîtă, că va reuși și că sub influența aceste:

credințe va reuși cu siguranță. Va reuși nu însă așteptând pasiv evenimentele, ci făcând ceiace trebuie, după îndemnul credinței în reușită. Astfel va ști să profite de ocaziuni și chiar de unica ocazie ce s'ar prezenta; ba încă, va ști să provoace, și chiar în mod inconștient, nașterea ocaziunilor potrivite. După cum cel care nu crede în succes își atrage, în chip inconștient, împrejurările nefavorabile planurilor lui.

Dar înainte de toate, părinții și profesorii trebuie să dea pildă. Copilul este foarte suggestibil. Tot ceiace vede făcându-se, face și el; deci trebuie să i se dea numai exemple bune.

Indată ce copilul a început să vorbească bine, trebuie învățat să repete, seara și dimineața formula: «Din toate punctele de vedere în fiecare zi sunt tot mai bine». Această practică întreține o excelentă sănătate fizică și morală.

Pentru a dezvolta în copil calități și a face să-i dispară cusururile, este foarte folositor să i se facă noaptea sugestii în chipul arătat mai sus.

În sfârșit, ar fi de dorit să se facă copiilor sugestie în fiecare dimineață. După ce li se spune să închidă ochii și să stea liniștiți, li se ține acest mic discurs: «Scumpi prieteni, aștept de la voi să fiți totdeauna politicoși cu toată lumea și ascultători față de părinți și profesori, primind poruncile și observațiile lor fără nemulțumire. Nu veți mai socoti de astăzi înainte că observațiile sunt plictisitoare, ci veți înțelege că sunt spre binele vostru, și astfel veți iubi cu atât mai mult pe acei ce vi le fac».

«Veți avea dragoste de muncă, deocamdată de studii și mai ales de acele care nu vă plăceau până acum. Prin urmare, în clasă, veți da toată atenția voastră numai la lecție, fără să băgați de seamă prostiile camarazilor».

«In aceste condițiuni, fiind inteligenți, căci sunteți inteligenți, veți pricepe ușor și veți ține minte tot atât de ușor. Cele ce veți învăța se vor înmagazina în memoria voastră și vor rămâne veșnic acolo, de unde cu ușurință le veți scoate la nevoie».

«Deasemenea, când vă veți face singuri lecțiile, atenția voastră va fi toată numai la lucrul ce faceți; astfel îl veți îndeplini bine și cu înlesnire, asigurându-vă note bune».

Aceste sfaturi date cu socoteală vor contribui mult la dezvoltarea calităților fizice și morale ale copiilor.

E. Coué

Notă. — În fiecare zi primesc scrisori de la persoane cari, descriindu-mi pe larg suferințele lor, mă întreabă ce trebuie să facă.

Aceste scrisori sunt de prisos.

Metoda mea fiind generală și prin urmare adresându-se la tot, n'am ce sfaturi particulare să dau în nici un fel de caz.

Singurul lucru de făcut este — urmând totodată tratamentul prescris de medic — practicarea riguros exact și minuțios a instrucțiunilor date aici. Bine urmate, se obține tot ceiace este omeneste posibil de obținut.

Trebue să adaug, că nici eu nu știu până unde se întind limitele posibilităților

Copiilor, repet, este bine să li se facă sugestie în timpul somnului, în chipul arătat în această broșură.



Fie binecuvântată memoria lui Coué ! Invă-
tându-ne să punem libera și atotputernica ima-
ginație în locul efortului voit, întotdeauna supus
hotărîrilor ascunse ale subconștientului, Coué
n'a făcut nimic mai puțin, decât să ne adapteze
legilor fundamentale ale firei de cari ne-am
îndepărtat și să ne deschidă porțile naturei fe-
cunde.

Alphonse de Châteaubriant

Acel care se teme de boală, face să nască în
el principiile boalei și printr'o secretă lege de
atracțiune cade victima ei... Cel care crede cu
tărie în vindecare, care se gândește la ziua de
mîne ca mai bună, acela se vindecă, deoarece
provoacă în organismul lui un *processus* de vin-
decare prin energia gândirii, ce determină cel mai
ascuns schimb molecular din corpul omenesc.

E. Peters

Formula «trece, trece...», va fi la adăpost de
interpretări false, când va fi bine înțeleasă. În-
țelesul ascuns sub extraordinara ei simplitate
este că gonește gândurile opuse cari ne parali-
zează ; și mai înseamnă că ne pune sufletul în
stare să facă să intre în acțiune agenții pozitivi,
stânjenți de durere când ne lăsăm copleșiți de ea.

D-r Keim
medic neurolog.

NOTĂ. — (Pagina aceasta este scoasă din Buletinul So-
cietății Iorene de psihologie din Nancy, No. 26/1926).